

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 unos días después de que nacen los bebés. 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 hacer 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 rápidamente. Después de eso, la mayoría de los niños tienen una consulta 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. Forman parte del programa de Detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT). Los componentes básicos del programa EPSDT son los siguientes:

- **Temprano:** detectar problemas de salud que necesitan atención temprana
- **Periódico:** hacerse controles médicos regulares
- **Detección:** revisar el cuerpo, la mente, los dientes, la vista y la audición 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 médica preventiva y médicamente necesaria, sin costo para los miembros de hasta 21 años. Para obtener más información, consulta tu Manual para miembros o llama al Departamento de Servicios para Miembros.



Aetna Better Health®
of Texas

TEXAS STAR
Your Health Plan ★ Your Choice



TEXAS
Health and Human
Services

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. Comprobará los hitos del crecimiento. ¿El niño 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 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. Consúltala en **AetnaBetterHealth.com/education**.

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 los controles. Las consultas de bienestar infantil tienen cobertura sin costo alguno. Mejor aún, tu hijo puede ganar tarjetas de regalo al completar las consultas. Consulta **AetnaBetterHealth.com/texas/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 tener diabetes. Pero los hábitos saludables, como comer sano, mantenerte activo y mantener un peso saludable, pueden reducir el riesgo.

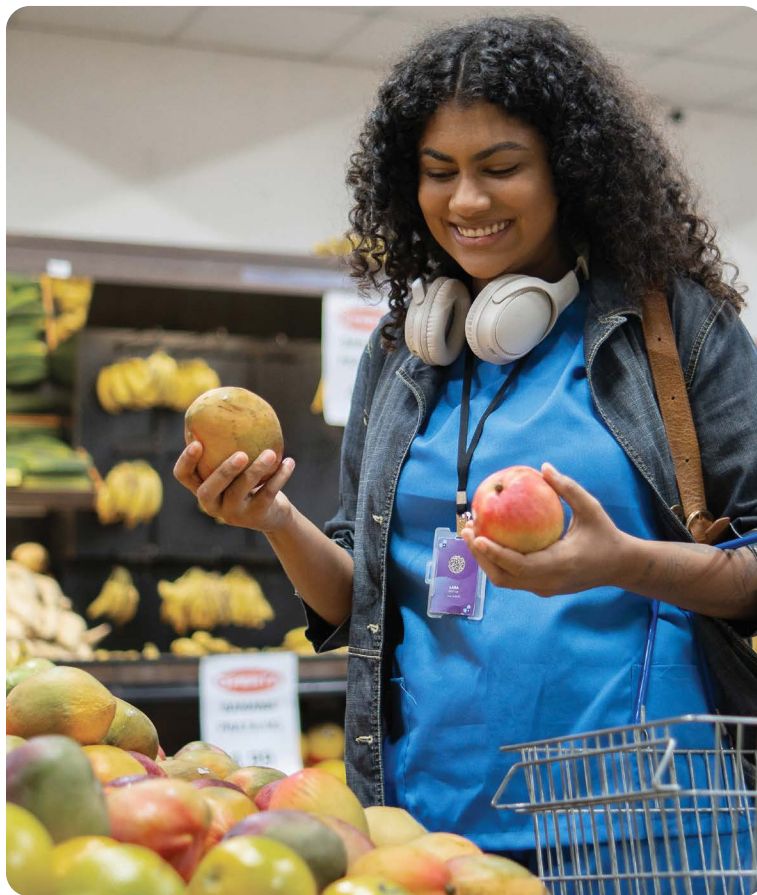
Los signos de diabetes pueden ser difíciles de detectar. Es posible que no notes ningún signo. Tu proveedor puede hacerte una prueba para detectar la diabetes. Habla con este sobre tu nivel de riesgo y si debes hacerte la prueba.

Cómo controlar la diabetes

Tú y tu médico trabajarán juntos para crear un plan que funcione para ti. Es posible que te recete medicamentos para ayudar a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Las personas con diabetes tipo 1 generalmente se administran insulina. También puede recetarte una estatina para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.

Tú también juegas un papel importante en el control diario de la diabetes. Tu proveedor puede remitirte a un programa de educación para el autocontrol de la diabetes (DSMES). Allí aprenderás las habilidades necesarias para vivir bien con diabetes.

Controlar el nivel de azúcar en sangre todos los días es clave para mantenerte saludable. Con el tiempo, el nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar el corazón, los ojos, los riñones, los nervios, etc. 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:** Controla tu nivel promedio de azúcar en sangre durante varios meses
- **Examen de la vista:** Para detectar daños en la retina
- **Pruebas renales:** Para comprobar que estén funcionando correctamente
- **Prueba de colesterol:** Para evaluar el riesgo de enfermedad cardíaca
- **Revisión de los pies:** Para detectar daños en los nervios

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

Ponle fin a estos problemas comunes de salud bucal

El cuidado de la boca es una parte clave de la salud en 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. Ocurren 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 desarrollarlas.	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 con 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. La pérdida de un diente puede hacer que sea más difícil comer y hablar.	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 con regularidad.
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 de salud pueden hacer que la boca produzca menos saliva. No beber suficiente agua también puede causar boca seca.	Adultos mayores y adultos que toman ciertos medicamentos.	Bebe sorbos de agua con frecuencia. Trata de masticar chicle sin azúcar. Un enjuague bucal especial también podría ayudar.



Cómo proteger a tu hijo del plomo en 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 artículos 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 una prueba de plomo en tu hogar. ¿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.

Arregla 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.

Desempolva con frecuencia. El plomo puede propagarse en el polvo. Limpia los pisos y los alféizares con frecuencia. Usa un trapeador o trapo húmedo para atrapar el polvo.

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

Controla 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 dejar rastros de tierra en el hogar.

Prueba de detección de plomo

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

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

Cómo saber si tu hijo es víctima de acoso

Cualquier niño de cualquier edad puede sufrir acoso. 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
- Objetos “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 signos claros de ser víctima de acoso. Habla con tu hijo con frecuencia, incluso cuando las cosas parezcan “estar bien”.

Qué hacer si tu hijo es víctima de acoso

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

Haz preguntas amables. 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 pueden hacer. 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.

Comunícate con un proveedor de atención médica o un 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 consumo de sustancias (SUD) es una afección médica. No es un fracaso personal o una falta de fuerza de voluntad.

El SUD cambia la forma en que funciona el cerebro. Hace que sea difícil controlar el consumo de alcohol o drogas, incluso cuando está causando 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 consumo de sustancias

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

- Querer consumir alcohol o drogas todos los días o muchas veces al día
- Necesitar consumir más cantidad de la droga para sentir el mismo efecto
- Pensar en consumir o en estar bajo los efectos de una sustancia la mayor parte del tiempo
- Gastar dinero que no tienes en alcohol o drogas
- Hacer cosas arriesgadas, como conducir bajo los efectos de una sustancia o robar
- Seguir consumiendo aunque cause problemas con la familia, los amigos o en el trabajo
- Perder el interés en actividades que antes disfrutabas
- Faltar a la escuela o al trabajo, o tener problemas en el trabajo
- Tener cambios en la salud, como falta de energía o cambios de peso



Si notas varios de estos signos, puede ser el momento de hablar con un proveedor de atención médica.

Recibir tratamiento

El trastorno por consumo de sustancias es una enfermedad. Por lo general, las personas no pueden dejar de consumir por sí solas sin apoyo. Los tratamientos ayudan, especialmente cuando se inician a tiempo.

Psicoterapia: el asesoramiento puede realizarse de manera individual o en grupo. Un asesor puede ayudarte a lo siguiente:

- Identificar desencadenantes
- Comprender tu consumo de sustancias
- Aprender maneras saludables de sobrellevar la situación

Medicamentos: algunos medicamentos pueden reducir el deseo de consumir y aliviar los síntomas de abstinencia. Esto también puede disminuir las probabilidades de recaída.

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

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



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

Ya sea que esto te haya sucedido a ti o a tu hijo, superaste la parte más difícil. Ahora hablemos de lo que viene a continuación.

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

El siguiente paso más importante

Haz una consulta de seguimiento con el médico de tu hijo dentro de los 7 días después de volver a casa. Incluso si tu hijo parece estar bien, no esperes. Las señales de advertencia pueden reaparecer rápidamente. La atención temprana puede detener otra crisis antes de que comience.

Cómo ayuda la atención de seguimiento

Ver al médico poco tiempo después de una visita a la ER puede ayudar a tu hijo a lo siguiente:

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

Lo que puedes hacer ahora mismo

- Llama al médico de tu hijo hoy mismo para programar una consulta
- Controla los cambios en el estado de ánimo, el sueño, la alimentación o el comportamiento
- Asegúrate de que tu hijo tome todos los medicamentos que le recetó el médico
- Anota las preguntas antes de la consulta para estar listo

¿Necesitas ayuda para programar una cita?

Llama al número del Departamento de Servicios para Miembros que figura en el reverso de la tarjeta del plan de salud. Un administrador de atención puede ayudarte a encontrar un médico y programar una consulta rápidamente.

Si hay otra emergencia

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

Lograste superar un período aterrador. Hay ayuda disponible y la recuperación es posible.

Aviso de no discriminación

Aetna 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 debido a cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - o Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - o Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no sea inglés, como los siguientes:
 - o Intérpretes calificados
 - o Información escrita en otros idiomas

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, servicios de traducción u otros servicios, comuníquese con el número que aparece en su tarjeta de identificación o **1-800-385-4104**.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU., Oficina de Derechos Civiles, de manera electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o por correo o teléfono a: 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 reclamo están disponibles en

www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html: **AetnaBetterHealth.com/Texas**.

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

Multi-language Interpreter Services

TTY:711

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

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

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

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

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

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

URDU: بلاقیمت زبان سے متعلقہ خدمات حاصل کرنے کے لیے، **1-800-385-4104** پر بات کریں۔

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

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

HINDI: आपके लिए बिना किसी कीमत के भाषा सेवाओं का उपयोग करने के लिए, **1-800-385-4104** पर कॉल करें।

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

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

GUJARATI: તમને કોઈપણ ખર્ચ વિના ભાષા સેવાઓ મેળવવા માટે, **1-800-385-4104** પર કોલ કરો.

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

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

LAOTIAN: ເພື່ອເຂົ້າເຖິງການບໍລິການພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍແກ່ທ່ານ, ຫາ **1-800-385-4104**.