

# el bienestar y usted

Boletín informativo para miembros de planes de Aetna Better Health®

## SALUD FAMILIAR



### PROGRAME SU CITA PARA VACUNARSE CONTRA LA INFLUENZA

Puede vacunarse contra la influenza en el consultorio de su proveedor o en una farmacia local.

Para programar su cita para vacunarse contra la influenza, visite [aetna.com/fa24va-3es](https://aetna.com/fa24va-3es) o escanee el código QR.



## Protéjase con estas vacunas clave

La vacuna contra la influenza no es la única que puede ayudarles a usted y a su familia a mantenerse saludables este invierno. Le presentamos ocho vacunas que debe conocer.

### Contra la COVID-19

Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deberían vacunarse contra la COVID-19. ¿Ya se vacunó? Es posible que haya una nueva vacuna que le brinde protección contra cepas actuales del virus de la COVID. Pregúntele a su proveedor si hay una vacuna nueva y si debería recibirla.

### Contra la neumonía

La neumonía es una infección pulmonar que puede causar enfermedades graves en niños pequeños y en adultos mayores. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que se vacunen todos los niños menores de 5 años y los adultos mayores de 65 años. Es posible que

también necesiten la vacuna personas que tienen ciertas enfermedades. Pregúntele al proveedor si usted o su hijo deberían vacunarse.

### Contra la influenza

Los CDC recomiendan que todas las personas mayores de seis meses se vacunen contra la influenza cada año. Lo mejor es vacunarse contra la influenza en otoño, antes de que comience la temporada de la gripe.

### Virus sincicial respiratorio (VSR)

El VSR es un virus común que causa síntomas similares a

*La información sobre las vacunas continúa en la página 2*



Aetna Better Health®  
of Virginia

¿Tiene preguntas sobre su plan de salud? Llame a Servicios al Cliente al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. O visite [AetnaBetterHealth.com/virginia](https://AetnaBetterHealth.com/virginia).

### Continuación de la información sobre las vacunas

los del resfrío. Los bebés y los adultos mayores corren un mayor riesgo de enfermarse más gravemente si contraen el VSR. El VSR puede incluso terminar en una visita al hospital.

Los expertos aconsejan que los adultos de 60 años y mayores se vacunen contra el VSR. Pregúntele al proveedor si la vacuna contra el VSR es adecuada para usted.

### Tdap

Esta vacuna le ayuda a protegerse del tétanos (trismo), la difteria (infección de garganta y nariz) y la tosferina (tos convulsiva).

Los niños deben recibir una dosis única de Tdap a los 11 o 12 años. Además, los adultos deben recibir un refuerzo de Tdap o Td al menos una vez cada 10 años.

### MMR

Esta vacuna protege contra el sarampión, las paperas y



la rubéola (MMR). Los niños deben recibir dos dosis de esta vacuna: la primera entre los 12 y 15 meses, y la segunda entre los 4 y 6 años.

### Contra el herpes zóster

El herpes zóster es causado por el mismo virus que la varicela. Cualquier persona que haya tenido varicela podría tener herpes zóster posteriormente.

No obstante, ahora hay una vacuna, llamada Shingrix, que ayuda a prevenir el herpes zóster. Los CDC recomiendan que los adultos mayores de 50 años reciban dos dosis de Shingrix.

### VPH

El virus del papiloma humano (VPH) es una de las principales causas de cáncer de cuello uterino. Asimismo, puede provocar otros tipos de cáncer. La vacuna contra el VPH protege contra determinadas cepas del virus que tienen más probabilidades de causar cáncer. Los CDC indican que todos los niños deben recibir dos dosis de la vacuna contra el VPH a los 11 o 12 años. Hable con el médico de su hijo para que reciba la vacuna.

## Gane recompensas por cuidar la salud de su hijo adolescente

Puede obtener hasta \$50 en tarjetas de regalo si su hijo adolescente se aplica vacunas importantes, como:

- Tdap (\$10)
- Antimeningocócica (\$10)
- Primera dosis de la vacuna contra el VPH (\$10)
- Segunda dosis de la vacuna contra el VPH (\$10)

Y, si se aplica las cuatro vacunas, es elegible para recibir \$10 adicionales.

Luego de que su hijo reciba las vacunas, pídale al médico que complete una forma de incentivo de vacunación para adolescentes. Puede obtener la forma en [aet.na/fa24va-4es](http://aet.na/fa24va-4es) o escaneando el código QR.

¿Tiene preguntas? Llámenos al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**. Estamos a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



**Su plan cubre estas y otras vacunas sin costo adicional.**

**Usted o su hijo incluso pueden ganar recompensas por aplicarse ciertas vacunas. Comuníquese con su administrador de cuidado o llame a Servicios al Cliente para obtener más información.**

# ¿Cuidado primario, cuidado de urgencia o cuidado de sala de emergencias?

Cuando se enferma o se lesiona, hay muchos lugares a los que puede acudir para recibir cuidado. Sin embargo, si va al lugar adecuado, puede obtener el cuidado que necesita en el momento justo (y por el precio que corresponde). Conozca sus opciones.

- **Cuidado primario:** Su proveedor de cuidado primario es la fuente de acceso al cuidado de salud. Visítelo para hacerse controles regulares y para resolver problemas de salud. También puede acudir si tiene problemas de salud que no sean urgentes.
- **Cuidado de urgencia:** Estas clínicas pueden brindar cuidado en casos de emergencia que no representan un riesgo para la vida. Puede visitarlas por cuestiones como un esguince de tobillo, cortes y quemaduras menores o enfermedades leves, como la influenza.
- **Sala de emergencias (ER):** Estas salas manejan emergencias que ponen en riesgo la vida. Incluye lesiones graves, quemaduras graves, envenenamiento o síntomas de ataque cardíaco y derrame cerebral.

Consulte el cuadro a continuación para ver ejemplos de dónde ir en diferentes situaciones. Recuerde llevar su tarjeta de identificación de miembro a donde quiera que vaya para recibir cuidado.

## Hable con un enfermero en cualquier momento



¿Todavía no tiene la certeza de adónde ir para recibir cuidado? Llame a la línea de enfermería las 24 horas al **1-800-279-1878 (TTY: 711)** (elija la opción “línea de enfermería”). Haremos que se comunique con un enfermero registrado que pueda responder sus preguntas. Pueden ayudarle a decidir a dónde ir para recibir cuidado o a tratar el problema de salud en casa. ¿Y lo mejor de todo? Puede recibir este servicio sin costo adicional.

PROBLEMA	DÓNDE OBTENER CUIDADO
<b>Se cortó la mano y necesita sutura.</b>	<b>Cuidado de urgencia.</b> Se verificará que no tenga lesiones en los nervios ni en los tendones y se realizará una sutura, si es necesario.
<b>Encontró una peca o un lunar extraños.</b>	<b>Cuidado primario.</b> Aquí podrán ver si la mancha es un problema y lo remitirán a un dermatólogo (si necesita uno).
<b>Resbaló, se cayó sobre el brazo y le preocupa haberse fracturado.</b>	<b>Cuidado de urgencia.</b> En muchos centros pueden realizarle una radiografía y colocarle un yeso (si se trata de una fractura). Además, puede obtener una receta para analgésicos si los necesita.
<b>Se golpeó la cabeza y perdió el conocimiento (se desmayó).</b>	<b>Sala de emergencias.</b> Es posible que necesite una tomografía por emisión de positrones o una tomografía computarizada para detectar lesiones graves. Aquí los proveedores pueden recetar medicamentos si los necesita.
<b>Siente confusión y debilidad en el rostro, en un brazo o en una pierna de manera repentina.</b>	Estos podrían ser indicios de un derrame cerebral. Llame al <b>911</b> de inmediato.



Consulte nuestra nueva biblioteca de salud y bienestar. Todos los meses publicaremos nuevos artículos llenos de consejos y recursos que pueden resultarle útiles para alcanzar sus objetivos de salud y sentirse lo mejor posible. Visite [aet.na/fa24va-0es](http://aet.na/fa24va-0es) o escanee el código QR.

# Abastezca la despensa con alimentos saludables

Alimentarse de manera saludable no siempre es fácil, pero es importante para mantenerse bien y sentirse lo mejor posible. Por suerte existe un truco sencillo para asegurarse de que las comidas estén repletas de nutrientes: abastezca la despensa con los productos adecuados que tengan vida útil larga. A continuación presentamos seis alimentos económicos que los dietistas recomiendan tener en la cocina.



SUPERALIMENTO	POR QUÉ LE HACE BIEN	QUÉ PREPARAR
<b>Frijoles enlatados</b>	Todos los frijoles tienen nutrientes como proteínas, hierro, zinc, fibra y potasio. Además, pueden durar hasta cinco años en la despensa.	Prepare un almuerzo rápido: pise los frijoles enlatados y úntelos sobre una tostada con su aderezo favorito.
<b>Mantequilla de maní</b>	La mantequilla de maní está repleta de proteínas y aminoácidos, que le dan energía y fortalecen los músculos.	Un clásico sándwich de mantequilla de maní y jalea. Use pan de trigo integral para obtener más nutrientes.
<b>Arroz integral</b>	El arroz integral es un grano entero que está lleno de fibra. Se desintegra lentamente en el cuerpo y no aumenta tanto los niveles de azúcar en sangre como el arroz blanco.	Acompañe el arroz con pollo y con sus vegetales favoritos para lograr una cena simple.
<b>Pasta integral</b>	Los alimentos integrales son granos enteros. Según investigaciones, comer más granos enteros reduce el riesgo de muerte por derrame cerebral y ataque cardíaco.	Intente preparar espagueti con salsa marinara para tener una cena rápida. Las salsas a base de tomate tienen pocas calorías y grasas saturadas.
<b>Pescado en lata</b>	El pescado es una buena fuente de omega 3, que ayuda a mantener sanos al corazón y las arterias.	Mezcle pescado en lata con mayonesa dietética o yogur griego para lograr una ensalada sencilla.
<b>Frutos secos y semillas</b>	Los frutos secos y las semillas son pequeños pero poderosos. Contienen proteínas y minerales, que son necesarios para mantener los huesos y músculos sanos.	Guárdelos en la despensa para tener un refrigerio sencillo, rápido y nutritivo.

**Mantenga sus beneficios al alcance de la mano.** Puede obtener acceso a los beneficios de su plan desde cualquier lugar a través del portal para miembros en línea o de la aplicación Aetna Better Health®. Visite [AetnaBetterHealth.com/virginia/member-portal.html](https://www.aetnabetterhealth.com/virginia/member-portal.html) para comenzar.



## Cuidado de niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad: un esfuerzo conjunto

Quizá se necesite mucha gente para criar un hijo, pero se necesita un equipo para ayudar a niños que tienen trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) a progresar.

El cuidado en equipo, en el que el personal escolar y proveedores del cuidado de la salud trabajan juntos, puede facilitar el control del TDAH. Estos son algunos miembros esenciales que debe tener el equipo de cuidado del TDAH de su hijo.

**1 Usted.** Conoce a su hijo mejor que nadie. Se da cuenta de cuándo está bien o tiene algún problema. Y usted es su aliado principal.

**2 Su hijo.** Incluso los niños pequeños pueden participar en su equipo de cuidado. Asegúrese de que su hijo sepa que puede avisarle si tiene

problemas o si alguna parte del plan de cuidado no le está funcionando.

**3 El médico de su hijo.** Puede ser el médico familiar o el pediatra. Se encarga de administrar los medicamentos, el plan de cuidado y la salud general de su hijo.

**4 El personal escolar.**

Desde los maestros dentro del aula hasta los entrenadores, el personal escolar pasa una gran parte del día con su hijo. Podrían tener información para compartir. Además, a veces pueden adaptar las estrategias del salón de clases a las necesidades de su hijo. No olvidemos al personal de enfermería de la escuela, que puede ayudar a administrar los medicamentos durante la jornada escolar y controlar el progreso diario.

**5 El terapeuta de su hijo.**

No todos los niños que tienen TDAH tienen problemas de salud mental. Sin embargo, un terapeuta puede ayudar con las habilidades sociales y el control de emociones. Tener un terapeuta capacitado le permite a su hijo buscar formas sanas de sobrellevar situaciones.



**Obtenga más información sobre su plan en el *Manual para miembros*.** Visite [aet.na/fa24va-2es](https://aet.na/fa24va-2es) o escanee el código QR para consultarlo en línea. O bien, llame a Servicios al Cliente, al **1-800-279-1878 (TTY: 711)** para que le envíen una copia por correo.

## Nondiscrimination Notice

Aetna complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Aetna does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or sex.

Aetna:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
  - o Qualified sign language interpreters
  - o Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
  - o Qualified interpreters
  - o Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-385-4104**.

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 or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator  
P.O. Box 818001  
Cleveland, OH 44181-8001  
Telephone: **1-888-234-7358 (TTY 711)**  
Email: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is 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, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

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

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance Company, and its affiliates.

## Multi-language Interpreter Services

**ENGLISH: ATTENTION:** If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104** (TTY: 711).

**SPANISH: ATENCIÓN:** Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104** (TTY: 711).

**KOREAN: 주의:** 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104** (TTY: 711) 번으로 연락해 주십시오.

**VIETNAMESE: CHÚ Ý:** nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **1-800-385-4104** (TTY: 711).

**CHINESE: 注意:** 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104** (TTY: 711)。

**ARABIC:** ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو على **1-800-385-4104** (للصم والبكم: 711).

**TAGALOG: PAUNAWA:** Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104** (TTY: 711).

**PERSIAN:** اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، به صورت رایگان می توانید به خدمات کمک زبانی دسترسی داشته باشید. با شماره درج شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره **1-800-385-4104** (TTY: 711) تماس بگیرید.

**AMHARIC:** ማሳሰቢያ:- አማርኛ የሚናገሩ ከሆነ ያለ ምንም ክፍያ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን ማግኘት ይቻላል። በአርሲዎ አይ.ዲ ካርድ ጀርባ ውዳለው ስልክ ቁጥር ወይም በስልክ ቁጥር **1-800-385-4104** (TTY: 711) ይደውሉ።

**URDU:** توجہ دیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو زبان سے متعلق مدد کی خدمات آپ کے لئے مفت دستیاب ہیں۔ اپنے شناختی کارڈ کے پیچھے موجود نمبر پر یا **1-800-385-4104** (TTY: 711) پر رابطہ کریں۔

**FRENCH: ATTENTION:** si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le **1-800-385-4104** (ATS: 711).

**RUSSIAN: ВНИМАНИЕ:** если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, или по номеру **1-800-385-4104** (TTY: 711).

**HINDI:** ध्यान दें: यदि आप हिंदी भाषा बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं निःशुल्क उपलब्ध हैं। अपने आईडी कार्ड के पृष्ठ भाग में दिए गए नम्बर अथवा **1-800-385-4104** (TTY: 711) पर कॉल करें।

**GERMAN: ACHTUNG:** Wenn Sie deutschen sprechen, können Sie unseren kostenlosen Sprachservice nutzen. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte oder **1-800-385-4104** (TTY: 711) an.

**BENGALI:** লক্ষ্য করুন: যদি আপনি বাংলায় কথা বলেন, তাহলে নি:খরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। আপনার পরিচয়পত্রের উল্টোদিকে থাকা নম্বরে অথবা **1-800-385-4104** (TTY: 711) নম্বরে ফোন করুন।

**KRU: TÛ DE NÂ JIÊ BÒ:** ε yemâ wlu bèè ñ a po Klào Win, nèè â-á win kwa cetiyò + ne-là, i belé-ò bi mà-ò mù bò kó putu bò. Dà nobâ né ê nea-ó ñ-á jié jipolé kateh je ná kpòh, m̀̀ò **1-800-385-4104** (TTY:711).

**IGBO (IBO): NRUBAMA:** Ọ bụrụ na ị na asụ Igbo, ọrụ enyemaka asụsụ, n'efu, dijiri gi. Kpọọ nomba di n'azụ nke kaadi ID gi ma ọ bụ **1-800-385-4104** (TTY: 711).

**YORUBA: ÀKÍYÈSÍ:** Tí ó bá sọ èdè Yorùbá, àwọn olùrànlówó ìpèsè èdè ti wá ní lẹ̀ fún ọ̀ lófèé, pe nọhà tí ó wà lẹ̀yìn káàdì ìdánimò rẹ̀ tàbí **1-800-385-4104** (TTY 711).



Aetna Better Health® of Virginia  
9881 Mayland Drive  
Richmond, VA 23233-1458

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

4038407-18-01-FA-ES (12/24)

## Su plan de acción para respirar con facilidad

Si tiene asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o alergias estacionales, un plan de acción puede ayudarle a prepararse para un brote. Su proveedor de cuidado primario (PCP) puede ayudarle a elaborar un plan personal. Siga estos pasos para respirar con más facilidad.

**✓ Conozca sus desencadenantes.** Preste atención a los motivos que dificultan la respiración. Entre los factores desencadenantes más comunes, se incluyen la contaminación del aire, el humo del tabaco y el polen.

**✓ Planifique con anticipación.** Evite los desencadenantes tanto como le sea posible. Además, tenga a mano sus medicamentos para que le ayuden a manejar los síntomas cuando salga.

**✓ Tome los medicamentos.** Para el cuidado diario, tome sus medicamentos como se lo indique su médico. También sepa cómo y cuándo tomar los medicamentos de emergencia. Si las alergias empeoran los síntomas, pruebe medicamentos sin receta (OTC), como antihistamínicos. Pregúntele a su médico qué medicamentos OTC le recomienda.



### ¿Necesita renovar su cobertura?

Debe renovar la cobertura del plan todos los años. Busque el aviso de renovación en el correo. Visite [aetna.com/fa24va-1es](https://aetna.com/fa24va-1es) o escanee el código QR para obtener más información.