



Invierno 2016

## Sus derechos y responsabilidades

Como miembro de Aetna Better Health, usted tiene ciertos derechos y responsabilidades. Para acceder a los “Derechos y Responsabilidades de los Miembros”, visite [www.aetnabetterhealth.com/illinois/members/premier/rights](http://www.aetnabetterhealth.com/illinois/members/premier/rights). En esa página encontrará la sección de “Derechos y Responsabilidades” (“Rights & Responsibilities”), donde puede ver una página que detalla lo que puede esperar de Aetna Better Health y lo que nosotros esperamos de usted. Si desea que le enviemos una copia impresa de la declaración de sus derechos y responsabilidades, solo llame a Servicios para Miembros al **1-866-600-2139** (sin costo), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame a TTY Relay Illinois al 7-1-1 para solicitar una copia o ayuda para obtener esta información en otro idioma.

## Un plan para sus beneficios de Medicare y Medicaid

Usted desea tener el mejor estado de salud posible. Y nosotros queremos ayudarlo. Administrar la atención de su salud no tiene por qué ser difícil. Es por ello que diseñamos el Plan Premier de Aetna Better Health (plan Medicare-Medicaid) para que sea conveniente para usted.

Puesto que administramos tanto su cobertura de Medicare como de Medicaid, usted solo tiene que trabajar con nosotros. Junto a usted, nos encargamos de todo. Esto incluye sus beneficios de salud dental, de la visión y mental, entre otros. Usted lleva una sola tarjeta de identificación y tiene un solo lugar al que acudir cuando tenga dudas.

Queremos que esté informado sobre la atención de su salud. Eso significa que en cada boletín informativo tendremos artículos que hablarán de distintos temas sobre salud. Estos temas serán respuestas a preguntas que usted posiblemente tenga sobre sus beneficios.

Si tiene alguna pregunta sobre su plan, puede llamar a Servicios para Miembros al **1-866-600-2139** (sin costo), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame a TTY Relay Illinois al 7-1-1. O puede llamar a su Administrador de Atención al **1-866-600-2139**.

## Bienestar invernal para el cuerpo y la mente

Para muchos, el invierno es una temporada estupenda. Para los que están lidiando con una situación traumática, puede ser una montaña rusa emocional.

Para algunos, el estrés puede ser provocado por la reducción en las horas de luz del día y la falta de luz solar durante el invierno. Esto puede desencadenar síntomas de depresión o trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés). En quienes han sufrido una situación traumática, la depresión invernal puede empeorar. Podría ser porque la temporada les recuerda el trauma sufrido.

Para algunos, los días que transcurren desde el Día de Acción de Gracias hasta San Valentín y después son recordatorio de una pérdida o de un cambio. Otros pueden no estar en contacto con sus familias por la distancia o por algún trauma.

¿Qué es un trauma? Un trauma se puede describir como la respuesta emocional a un evento terrible como un accidente o un

desastre. Esta respuesta puede incluir muchos síntomas como tristeza, temor y retraimiento social.

A continuación sugerimos algunas técnicas para superar los desencadenantes de un trauma.

### Practique la atención plena

Esto puede significar estar atento a lo que está sucediendo ahora, en este momento. También puede ser identificar y expresar emociones de manera sana. Puede estar consciente de sus emociones. Esto puede ayudarle a elegir cómo expresarlas. Para algunos, esto podría incluir escribir un guion que indique qué decir. Por ejemplo, cuando le pregunten sus planes para un día festivo, un fin de semana o una noche, puede elegir decir: “estoy planeando pasar una noche tranquila en casa”. Eso puede significar que planea ver películas y ordenar pizza. ¡Depende de usted y sus necesidades!

### Practique el relajamiento

Esto puede ayudarle a mantener controlada la ansiedad. Algunos ejemplos de relajamiento son respirar profundamente, relajar los músculos e imágenes guiadas. Las imágenes guiadas se logran cuando imagina diferentes escenas que puedan relajarle. Puede incluir todos sus sentidos. Puede imaginar sabores, olores y texturas. Procure respirar profundamente mientras imagina que se relaja en una playa. Piense en todos los detalles: ¿Qué olor tiene el aire del océano? ¿Cómo se siente la arena tibia entre los dedos de los pies? ¿Qué sabores hay? Piérdase en sus mini vacaciones. Esto puede ayudarle a relajarse.

### Practique la autoestima positiva

Sea bueno consigo mismo y felicítase por sus logros, todos ellos. En ciertos días es posible que quiera consentirse simplemente por levantarse y hacer su mejor esfuerzo.

Recuerde tratar de evitar los diálogos internos negativos. Estos pueden ser cosas que usted se dice a sí mismo, como: “¿Por qué dije eso? Soy tan tonto”. Use enunciados positivos como “puedo hacer esto” y “soy fuerte”.

### Pida ayuda

Use el apoyo que le rodea. Los amigos y familiares pueden ser un gran apoyo. También puede conseguir ayuda de un proveedor. Aetna Better Health of Illinois ofrece una línea de crisis de salud mental disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de la línea de servicios para miembros en el **1-866-212-2851** (Programa Integrated Care) y **1-866-600-2139** (Plan Premier). Si está sufriendo una emergencia que pone en riesgo la vida, llame al 911.

Sin importar cuáles sean sus planes para el invierno, lo más importante es que se concentre en lo que disfruta. Recuerde elegir una forma de vivir que sea la mejor para usted.

Este artículo le ha sido proporcionado por Hartgrove Behavioral Health System, quienes ofrecen tratamiento psiquiátrico para niños, adolescentes y adultos. Además, ofrecen terapias para jóvenes con problemas relacionados con lesiones cerebrales traumáticas o síndromes neuropsiquiátricos. Puede encontrar más información sobre su atención enfocada en los traumas disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, si llama al **773-413-1720**.

## Pida ayuda

Use el apoyo que le rodea. Los amigos y familiares pueden ser un gran apoyo. También puede conseguir ayuda de un proveedor.



## Aplíquese la vacuna

### No es demasiado tarde para aplicarse la vacuna contra la gripe

Aunque la temporada de gripe de este año ya está en su apogeo, igualmente puede ayudar a protegerse contra la gripe si se vacuna ahora. Como siempre, su mejor defensa contra la gripe es aplicarse la vacuna contra la gripe.

#### ¿Quién la necesita?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que todas las personas de 6 meses de edad en adelante se vacunen contra la gripe.

Es de especial importancia que las personas con alto riesgo de sufrir complicaciones por la gripe, como la neumonía, se apliquen la vacuna.

Ese grupo incluye a niños menores de 5 años; adultos de 65 años y más; mujeres embarazadas y personas con problemas de salud crónicos como el asma, la diabetes o enfermedades cardíacas. Para todas las personas que vivan o estén en estrecho contacto con alguien en esa lista también debe ser prioridad aplicarse la vacuna.

Y hay buenas noticias para las personas que antes no podían recibir la vacuna contra la gripe porque son alérgicas a los huevos, que se usan para fabricar las vacunas. Una vacuna contra la gripe llamada Flublok, que se elabora sin usar huevos, ha sido aprobada por la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos para adultos de 18 a 49 años de edad.

La vacuna contra la gripe tarda algunas semanas en hacer efecto. Y puesto que la temporada de la gripe puede continuar hasta mayo, cuanto antes se la aplique, mejor.



#### ¿Qué más puede hacer?

Incluso si ya se aplicó la vacuna contra la gripe, debe tomar estas medidas para evitar el virus que la causa:

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón o use un limpiador para manos a base de alcohol.
- Intente no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.
- Manténgase alejado de personas enfermas.

También es importante disminuir al mínimo la propagación de gérmenes a otras personas. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, y tírelo a la basura. Si contrae alguna enfermedad similar a la gripe, permanezca en casa hasta que no tenga fiebre por 24 horas sin tomar un medicamento para bajar la temperatura.

Todas las personas de 6 meses de edad en adelante deben recibir la vacuna contra la gripe.

## ¿Podemos ayudar?

Al acercarse la temporada de gripe y resfriado, es importante pensar en recibir una vacuna contra la gripe. La vacuna contra la gripe es un beneficio cubierto y está a su disposición por ser

miembro de Aetna Better Health. Puede ayudarle a protegerse del contagio y a mantenerse sano reduciendo las probabilidades

de que le dé neumonía o de ser hospitalizado por la gripe. Puede hablar con su médico acerca de dónde puede aplicarse la vacuna contra la gripe, incluidas las farmacias donde se la pueden

aplicar. O puede llamar a su Administrador de Atención o a Servicios para Miembros al **1-866-600-2139**.

# Diabetes

## Usted tiene el control

La diabetes es una condición causada por un exceso de azúcar (glucosa) en la sangre. La glucosa en sangre es el tipo principal de azúcar que se encuentra en la sangre. Le da energía al cuerpo. La glucosa (azúcar) es transportada a través del cuerpo por una hormona que se llama insulina. Cuando la insulina no funciona como debe o su cuerpo no crea la suficiente, el azúcar (glucosa) comienza a acumularse en la sangre. En este punto, el azúcar no se mueve a través de su sangre y causa un aumento en los niveles de glucosa (azúcar) en sangre. El aumento de los niveles de azúcar en sangre puede causar diabetes. Visite a su médico o a un especialista, o hable con su administrador de atención para obtener más información sobre cómo tomar medidas para controlar su diabetes.

### Examen (exámenes)

#### Examen del ojo diabético (examen de la retina):

Hable con su médico sobre la posibilidad de que un oftalmólogo le haga exámenes de los ojos. Su

médico puede hacer un examen básico de los ojos, pero es importante ver a un oftalmólogo para que pueda examinarle la parte de atrás de los ojos y revisar si tiene líquido en los ojos. Detectar esto a tiempo puede ayudar a evitar la pérdida de la visión y enfermedades oculares en el futuro.

### Análisis

**Análisis renal (nefropatía):** La enfermedad renal es una de las enfermedades causadas por la diabetes. Existen dos pruebas para detectar enfermedades renales que se deben realizar por lo menos una vez al año. Comuníquese con su médico o especialista para conocer los beneficios de mantenerse al día con sus análisis.

### Análisis de sangre (HgA1c)

¿Sabía que puede llevar un registro de cómo está controlando la diabetes? La prueba de hemoglobina A1c es un análisis de sangre que le muestra el promedio de azúcar en sangre. Hable con su médico o especialista para obtener más información al respecto.

Puede hablar con su administrador de atención para obtener más información sobre cómo tomar medidas para controlar su diabetes.



Esto es información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales.

Los artículos de nuestro boletín informativo están destinados a muchas personas diferentes. Escribimos artículos sobre diferentes clases de problemas médicos cuya información le interesa a la gente. Estos artículos podrían no ser sobre problemas médicos que usted tiene.

El Plan Premier de Aetna Better Health<sup>SM</sup> (Plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Illinois para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados. Puede obtener este documento en inglés, o hablar gratuitamente con alguien sobre esta información en otros idiomas. Llame a Servicios para Miembros al **1-866-600-2139** y TTY/TDD es **711**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La llamada es gratis.

La información sobre los beneficios suministrada es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros del Plan Premier de Aetna Better Health<sup>SM</sup> al **1-866-600-2139** o lea el Manual para Miembros del Plan Premier de Aetna Better Health<sup>SM</sup>. Los beneficios, la lista de medicamentos cubiertos y las redes de proveedores y farmacias pueden cambiar de vez en cuando a lo largo del año y el 1 de enero de cada año.

### Comuníquese con nosotros

Aetna Better Health<sup>SM</sup> Premier Plan,  
333 W. Wacker Drive, Suite 2100,  
MC F646, Chicago, IL 60606.

Las 24 horas del día  
Servicios para Miembros: **1-866-600-2139**  
[www.aetnabetterhealth.com/illinois](http://www.aetnabetterhealth.com/illinois)

2016 © Coffey Communications, Inc.  
Todos los derechos reservados.

IL-15-12-12