



Aetna Better Health[®] of Ohio | a MyCare Ohio plan



Cuídense

Primavera 2018

Administración de la Atención: Usted nos importa

Todos los miembros de Aetna Better Health of Ohio cuentan con un administrador de atención. Su administrador de atención trabajará en conjunto con usted y con todos sus proveedores de atención médica para determinar sus necesidades y, luego, diseñará un plan de atención que cumpla con esas necesidades. Sus comentarios y opiniones sobre el desarrollo de su plan de atención son muy importantes. Usted debe sentirse satisfecho y cómodo con este plan.

Es muy importante que esté satisfecho con su administrador de atención y con el tratamiento y los servicios que recibe. Comuníquese con su administrador de atención o con nuestra línea de Administración de la Atención al **1-855-364-0974, opción 5, (TTY: 711)** durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para comentarnos si tiene alguna duda o inquietud, o si hay algo que podamos hacer para mejorar su experiencia. Si no sabe quién es su administrador de atención, llame a la línea de Administración de la Atención. Allí lo ayudarán a ponerse en contacto con su administrador de atención.

¡Teléfonos inteligentes sin cargo!

Usted podría reunir los requisitos para recibir un teléfono inteligente, minutos para hablar, datos y mensajes de texto ilimitados

Un teléfono inteligente con minutos y datos por mes puede marcar una gran diferencia en la vida de alguien que lucha por llegar a fin de mes. Todos necesitamos estar conectados por cuestiones laborales o familiares, o bien en caso de una urgencia. Es por eso que Aetna Better Health of Ohio cuenta con el programa de teléfonos móviles Lifeline para nuestros miembros.

Como miembro de Aetna Better Health of Ohio, queremos ayudarlo a estar en contacto con sus familiares, amigos y proveedores de atención médica. Los miembros que cumplan con los requisitos pueden solicitar un teléfono inteligente o un plan de servicio telefónico sin cargo a través del programa gubernamental Lifeline¹. Esto incluye más beneficios de salud, como recordatorios y consejos de salud que se envían por mensaje de texto.

—Continúa en la siguiente página

¡Teléfonos inteligentes sin cargo!

—Continúa de la portada

Elija su plan sin costo

1. ¿Necesita un teléfono inteligente? Podría reunir los requisitos para recibir un teléfono inteligente con sistema operativo Android sin cargo (incluye datos, llamadas y mensajes de texto ilimitados).
2. Quédese con su teléfono y elija un programa de servicio solamente sin cargo (incluye datos, llamadas y mensajes de texto ilimitados).

Obtenga más beneficios de salud para usted y su familia

- Consejos y recordatorios de salud por mensaje de texto
- Intercambio directo de mensajes de texto con su equipo de atención médica
- Llamadas ilimitadas con nuestro equipo de Servicios para Miembros

¿Ya forma parte de Lifeline? Puede renovar su teléfono en función de cuánto tiempo haya tenido el servicio².

Para obtener más información, visite aetnabetterhealth.com/ohio.

¹Lifeline es un programa de asistencia gubernamental. El servicio no puede transferirse, solo los usuarios que reúnen los requisitos pueden inscribirse en el programa y este se encuentra limitado a un descuento por hogar.

²Si usted tiene un servicio de voz o texto de Lifeline, solo puede actualizarlo a uno de estos planes si ha cambiado de servicio hace más de 60 días. Si tiene un plan de datos de Lifeline con más de 500 MB de datos, solo puede actualizarlo si lo ha cambiado hace más de 12 meses.

¿Tiene más de 50 años? Debe hacerse las pruebas de detección del cáncer colorrectal

Cumplir 50 años es todo un acontecimiento. ¡Es un motivo para festejar! Para la mayoría de las personas, también es momento de realizarse las pruebas de detección del cáncer colorrectal.

El cáncer de colon o recto es una de las principales causas de muerte en los EE. UU. Sin embargo, puede protegerse contra él. La mejor forma de hacerlo es realizarse las pruebas de detección si es mayor de 50 años.

Estas pruebas pueden salvarle la vida

Las pruebas de detección del cáncer colorrectal ayudan a salvar vidas de dos maneras. Pueden:

1. **Prevenir el cáncer.** El cáncer colorrectal generalmente comienza con tumores (pólipos) en el colon o en el recto. Estos tumores pueden extirparse antes de que se conviertan en malignos.
2. **Detectar el cáncer de forma precoz.** Las pruebas de detección pueden ayudar a localizar el cáncer antes de que produzca síntomas. Esa es la etapa en la que el tratamiento ofrece los mejores resultados.

Sus posibilidades de padecer cáncer colorrectal aumentan después de los 50 años. Es por eso que es fundamental comenzar con las pruebas de detección una vez que

cumpla los 50. Sin embargo, podría comenzar con ellas incluso antes si presenta un riesgo mayor. Este podría ser el caso de personas con antecedentes familiares de cáncer o pólipos en el colon. Otras enfermedades o afecciones médicas también pueden aumentar su riesgo.

Más que solo una prueba

Hay diferentes pruebas de detección del cáncer colorrectal. Estas incluyen las siguientes:

- **Colonoscopia.** Se utiliza una sonda fina con una luz en su extremo para evaluar todo el recto. Con esta prueba, la mayoría de los pólipos pueden extraerse en el momento. Antes de

la prueba, deberá evacuar completamente el intestino.

- **Prueba de materia fecal.** Puede hacerla usted mismo con un kit en su hogar y, luego, llevar la muestra a un laboratorio. Sin embargo, podría pasar por alto algunos pólipos o células cancerosas. Además, podría tener que realizarse una colonoscopia si la prueba de la materia fecal arroja un resultado positivo.
- **Sigmoidoscopia flexible.** Es igual que una colonoscopia, pero evalúa solo parte del colon.

Su médico puede ayudarlo a decidir qué prueba es más adecuada para usted. Cada una tiene sus ventajas y desventajas. También puede preguntarle a su médico cada cuánto debería realizarse las pruebas.

Coma sano y mejore su presión arterial

Algunos alimentos pueden causar el aumento de su presión arterial. Pero otros pueden ayudar a controlar la presión arterial, o incluso a bajarla.

Coma más

Enfóquese en los alimentos que le ayudan a controlar su peso. Las buenas elecciones le aportan a su cuerpo los nutrientes que necesita, sin agregar calorías vacías. Estas incluyen las siguientes:

- Granos integrales
- Legumbres
- Frutas y vegetales
- Leche reducida en grasa

Muchos de estos alimentos le aportan fibra, que le hará sentir saciedad. También pueden ser buenas fuentes de potasio, magnesio, calcio y proteínas. Todos ayudan a controlar la presión arterial.

Coma menos

Los alimentos a evitar incluyen los que tienen alto contenido de azúcar y sal.



Gran parte de la sal que ingerimos proviene de alimentos preenvasados y procesados. Estos incluyen los siguientes:

- Panes y panecillos
- Fiambres y embutidos
- Pizza
- Comida de restaurante

Si prefiere una guía estructurada para controlar su presión arterial, considere la dieta DASH. Si desea más información, visite morehealth.org/DASH.

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health

Encuesta de Resultados de Salud de Medicare

La Encuesta de Resultados de Salud de Medicare (HOS, por sus siglas en inglés) fue creada por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS), el organismo federal que administra Medicare, para controlar y mejorar la calidad de la atención que se brinda a los beneficiarios de Medicare. Los miembros de los planes de salud se eligen al azar, y usted podría recibir esta encuesta por correo.

La HOS controla la calidad de la atención que se brinda a nuestros miembros al formular preguntas sobre su estado de salud durante un período determinado.

Si recibe esta encuesta por correo, por favor, respóndala. Sus respuestas ayudarán a los CMS a asegurarse de que reciba atención de alta calidad.

La presión arterial en cifras

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. La presión arterial alta, o

hipertensión, puede hacer que el corazón trabaje en exceso. Esto eleva su riesgo de padecer graves problemas de salud, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Conozca sus valores

Consulte a su médico sobre su presión arterial. Pregúntele cada cuánto debería controlársela.

	Normal	Alta	Hipertensión de grado 1	Hipertensión de grado 2	Necesita atención médica de inmediato
Sistólica mm Hg	Menos de 120	120–129	130–139	140 o más	Más de 180
	y	y	y	y	y
Diastólica mm Hg	Menos de 80	Menos de 80	80–89	90 o más	Más de 120

Medida en mm Hg (milímetros de mercurio)

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health

Consejo sincero

Hable con su médico sobre el riesgo que usted puede tener de sufrir una enfermedad cardíaca. Aquí hay cuatro tipos de valores que debe conocer (y controlar):

 Presión arterial	La presión arterial elevada hace que el corazón y los vasos sanguíneos trabajen más.
 Colesterol	Los niveles dañinos pueden aumentar el riesgo de un ataque cardíaco.
 Índice de masa corporal (IMC)	El IMC es un cálculo de la grasa corporal según su peso y altura.
 Azúcar en sangre	Cuando el nivel de azúcar en sangre es elevado, puede causar diabetes, que es uno de los factores de riesgo principales del ataque cardíaco.

Fuentes: American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute

¿Necesita un médico?

Estamos aquí para ayudarlo. Busque un proveedor en línea, en aetnabetterhealth.com /ohio o llame al **1-855-364-0974 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

¿Debe realizarse una mamografía?

Usted sabe que las pruebas de detección del cáncer de mama constituyen una parte importante de su atención médica. Las pruebas de detección (mamografías) pueden ayudarla a detectar el cáncer de mama de forma precoz. En esa etapa es cuando el tratamiento ofrece los mejores resultados.

Sin embargo, los consejos sobre las pruebas de detección del cáncer de mama han cambiado. Eso podría llevarla a pensar: "¿Cuándo debo realizarme la mamografía?"

Cuándo realizarse la prueba de detección

La respuesta a esa pregunta varía según cada mujer. Los expertos no siempre están de acuerdo cuando se trata de cuándo y cada cuánto realizarse una mamografía.

Por ejemplo:

¿Cuándo? Algunos expertos consideran que la mayoría de las mujeres deberían comenzar a realizarse las pruebas de detección del cáncer de mama a los 45 años, pero otros dicen que deberían hacerlo a los 50. Sin embargo, todas las mujeres mayores de 40 años tienen la opción de realizarse la prueba de detección si lo desean, y la mayoría de los seguros médicos cubrirán los costos por completo.

¿Cada cuánto? Algunos expertos dicen que las mujeres deberían realizarse una mamografía por año. Otros dicen que las mujeres solo deben realizarse una mamografía cada dos años después de los 50 o los 55 años. También depende de la edad de la mujer.

Los consejos varían cuando se trata de la frecuencia con la cual



las mujeres deberían continuar realizándose mamografías a medida que envejecen. Además, si usted presenta un riesgo elevado de cáncer de mama, podría tener que realizarse la prueba de detección de forma más anticipada y con mayor frecuencia que la mayoría de las mujeres. También podría tener que realizarse otro tipo de prueba de detección además de la mamografía. Podría tener un mayor riesgo si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama o una mutación heredada en el gen del cáncer de mama.

Todos estos son los motivos por los cuales es importante consultar a su médico. Obtenga más información sobre la prueba de detección del cáncer de mama y sus riesgos y beneficios. Descubra qué es lo mejor para usted.

También esté atenta a los cambios

Es una buena idea saber cómo lucen y cómo se sienten habitualmente sus pechos. Esto podría facilitar la detección de nuevos bultos u otros cambios. Si observa estos cambios, consulte a su médico de inmediato.

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

AETNA BETTER HEALTH OF OHIO

7400 W. Campus Rd.
New Albany, OH 43054



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

Aetna, Inc.:

- 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)
- 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, contact Aetna Medicaid Civil Rights Coordinator

If you believe that Aetna, Inc. 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: Aetna Medicaid Civil Rights Coordinator, 4500 Cotton Center Blvd., Phoenix, AZ 85040, 1-888-234-7358, TTY 711, 860-900-7667, MedicaidCRCoordinator@aetna.com. You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Aetna Medicaid 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, 800-537-7697 (TDD)

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

www.aetnabetterhealth.com/ohio

OH-16-09-04

[aetnabetterhealth.com/ohio](http://www.aetnabetterhealth.com/ohio)

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**).

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**)。

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.

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**).

PENN DUTCH: Geb Acht: Wann du Deitsch Pennsilfaanisch Deitsch schwetzsch, kannscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf die Nummer uff, ass hinne uff dei ID card iss, odder ruf **1-800-385-4104** (TTY: **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**).

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**).

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**).

SOMALI (CUSHITE): FEEJIGNAAN: Haddii af-Soomaali aad ku hadasho, adeegyada gargaarka luqadda, oo bilaash ah, ayaad heli kartaa. Wac lambarka ku qoran dhabarka dambe ee kaarkaaga aqoonsiga ama **1-800-385-4104** (Kuwa Maqalka ku Adag **711**).

OROMO (CUSHITE): Hubadhu: yoo Oromoo dubbatta ta'ee, gargaarsa tajaajiloota afaanii, kaffaalitti bilisaa ni jiraa siif. Lakkoofsa bilbiilaa ID kee duuba irraa jiruun yookiin **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.

ITALIAN: ATTENZIONE: Nel caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuita. Chiamare il numero sul retro della tessera oppure il numero **1-800-385-4104** (utenti TTY: **711**).

JAPANESE: 注意事項: 日本語をお話になる方は、無料で言語サポートのサービスをご利用いただけます。IDカード裏面の電話番号、または**1-800-385-4104** (TTY: **711**)までご連絡ください。

DUTCH: AANDACHT: Als u Nederlands spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van de taalkundige diensten. Bel het nummer op de achterkant van uw ID-kaart of **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

UKRAINIAN: УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби підтримки. Зателефонуйте за номером, указаним на зворотному боці ідентифікаційної картки, або **1-800-385-4104** (телетайп: **711**).

ROMANIAN: ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la numărul de pe spatele cardului dumneavoastră de identificare sau la **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

NEPALI: ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि निःशुल्क रूपमा भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन्। तपाईंको आईडी कार्डको पछाडि रहेको नम्बर वा **1-800-385-4104** (TTY: **711**) मा फोन गर्नुहोस्।

Chequeos de salud relacionados con la diabetes: ¿cuáles necesita?

No va a tener que sacarle punta al lápiz ni estudiar para estas pruebas. Pero si tiene diabetes, no debe omitir algunos exámenes. Ayudan a que mantenga la diabetes y los problemas de salud que esta puede causar bajo control.

Estos son algunos exámenes y chequeos de salud de rutina para personas con diabetes. Pregúntele a su médico cuál es el mejor para usted:

Un análisis de azúcar en sangre A1C cada tres a seis meses. Este análisis indica el nivel promedio de glucosa en los últimos meses. Puede ver la eficacia que tiene su tratamiento en general.

Controles del colesterol y la presión arterial. Los problemas de colesterol o de presión arterial alta pueden aumentar el riesgo de ataque

cardíaco y de accidente cerebrovascular. Su proveedor debe controlarle el colesterol todos los años y la presión arterial en cada visita.

Exámenes oculares. Hágase un examen ocular con dilatación de pupilas completo, al menos, una vez al año. ¿El motivo? La diabetes puede causar daño ocular incluso antes de que advierta que algo no está bien. Un oftalmólogo puede detectar estos problemas a tiempo.

Exámenes de los pies. Un examen completo de los pies una vez al año puede alertar a su proveedor sobre daño en los nervios u otros cambios. Pregúntele a su médico si debería controlarse los pies por sí mismo con más frecuencia.

Fuente: American Diabetes Association



Comuníquese con nosotros



Aetna Better Health® of Ohio
7400 W. Campus Road
New Albany, OH 43054



1-855-364-0974 (TTY: 711)
aetnabetterhealth.com/ohio

 Aetna Better Health® of Ohio es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Ohio para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados. Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio al **1-855-364-0974 (TTY: 711)**, las 24 horas, los 7 días de la semana, o consulte el Manual para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio. Los beneficios pueden cambiar el 1 de enero de cada año. Este documento incluye información general sobre la salud y no reemplaza el asesoramiento y la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio al **1-855-364-0974** o consulte el Manual para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio. 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. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.