



MyCareOhio
Connecting Medicare + Medicaid

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



Compartir

Primavera 2019

¿Qué pasa, doc? La comunicación es la clave

¿A veces siente que usted y su médico no se entienden?

Tener un médico que lo comprenda es importante. Y también es importante que usted le hable con claridad. El médico es la persona que usted ve para muchas de sus necesidades de atención de la salud, así que lo mejor es que los dos estén en la misma sintonía.

Los médicos y los pacientes pueden tener problemas cuando conversan por diversas razones. Si eso le sucede, tome estas medidas que podrían ayudar:

Supere la barrera del idioma. ¿El inglés es su segundo idioma? Si no se siente cómodo al hablar en inglés

con su médico, lleve un intérprete con usted o pregunte por los servicios de traducción que puede proveer el consultorio del médico. Puede hacer lo mismo si es sordo y necesita un intérprete de lenguaje de señas.

Elija un proveedor que se adapte a sus necesidades. Es importante encontrar un proveedor con quien se sienta cómodo. ¿Comparten valores similares? ¿Confía en su proveedor? Estas cosas pueden ser importantes para la relación.

Diga lo que piensa. Las conversaciones deben ser de a dos. Si no entiende algo, hágase saber a su proveedor. Pídale que se lo explique tantas veces como

sea necesario hasta que lo entienda con claridad. Recuerde ser abierto y honesto con respecto a su salud y cualquier síntoma que tenga.

¿Cómo podemos ayudarle?

Si tiene problemas para hablar con su proveedor, infórmese a su plan de salud. Y si no tiene un médico, podemos ayudarle a encontrar el adecuado para usted.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health

Cinco pasos para lavarse las manos

Paso 1: Mójese las manos con agua corriente limpia (puede ser tibia o fría). Aplique jabón.

Paso 2: Frote las manos para formar espuma. Límpiense bien todas las partes

de las manos: asegúrese de fregar la parte de arriba de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

Paso 3: Continúe frotándose las manos como mínimo 20 segundos; eso equivale más o menos a tararear el "Feliz cumpleaños" de principio a fin dos veces.

Paso 4: Enjuáguese bien las manos con agua corriente.

Paso 5: Séquese con una toalla limpia o al aire.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Conéctese con los demás: es bueno para su salud

La vida ajetreada nos lleva fácilmente a aislarnos. Agachamos la cabeza y seguimos adelante con nuestras actividades y plazos. La lista de cosas para hacer nunca termina.

Tómese un tiempo para conectarse con los demás

Es importante tomarse un tiempo para conectarse con los demás. Las redes sociales son buenas para levantarnos el ánimo y también mejoran nuestra salud. Los vínculos sólidos con familiares, amigos y compañeros de trabajo pueden ayudar a:

- Aliviar el estrés.
- Reducir el riesgo de depresión.
- Mitigar la soledad.
- Disminuir la presión arterial.
- Reforzar el sistema inmunitario.
- Aumentar la felicidad. Según un estudio, entre las personas felices y las personas desdichadas la diferencia clave está en las buenas relaciones.
- Brindar u obtener apoyo en caso de tener una enfermedad crónica.

Tener un círculo de apoyo también puede ayudarnos a vivir más.

Fortalecer los lazos

Es cierto que los seres humanos están preparados por naturaleza para conectarse. Pero a veces es necesario darle una vuelta de tuerca a lo preestablecido.

Tómese un tiempo para pensar en sus intereses. Hágase estas preguntas:

- ¿Qué cosas disfruto?
- ¿Qué me gustaría aprender?
- ¿Qué me gustaría hacer?

Luego, piense en maneras posibles de disfrutar de esos intereses en un ámbito social.

Construir vínculos con otras personas lleva tiempo y esfuerzo. Pero es una habilidad que puede usar toda su vida.

Después de todo, más allá de la edad que tenga, el abrazo de un amigo puede ayudar a aliviar una carga pesada. El apoyo de un compañero de trabajo puede levantarle el ánimo. Y compartir momentos de alegría con amigos potencia las emociones positivas que pueden fortalecer la mente, el espíritu y la salud.

Fuentes: Mental Health America; Office on Women's Health



Tener vínculos sólidos con familiares y amigos efectivamente le puede ayudar a mantenerse saludable.

No se crea estos tres mitos sobre el sueño

Dormir: todos lo hacemos, pero no siempre lo entendemos. De hecho, dormir puede parecer incluso un poco misterioso. Quizás sea uno de los motivos por los que siguen existiendo mitos cuando se trata de esta parte vital de nuestra vida. ¿Ha oído hablar de estos tres mitos?

Mito: Roncar puede ser molesto, pero no es un problema de salud.

Realidad: Aunque los ronquidos suelen ser inofensivos, tienen un lado que podría ser grave. Pueden ser una advertencia de una afección llamada apnea obstructiva del sueño, en la cual la respiración se detiene temporalmente varias veces por noche. Las personas con apnea del sueño pueden despertarse ahogadas o respirando con dificultad.

La apnea del sueño puede hacer que se sienta agotado al día siguiente. Lo que es peor, puede aumentar el riesgo de enfermedad del corazón. Afortunadamente, el tratamiento, incluida la terapia de presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés), puede ser de ayuda.

Mito: No es necesario dormir mucho.

Realidad: Dormir poco puede afectar el estado de ánimo y volvernos poco productivos, irritables y propensos a tener accidentes. Y eso no es todo: dormir muy poco puede ser un riesgo serio para la salud. Está vinculado con todo, desde presión arterial alta hasta obesidad, diabetes y depresión.

Dormir lo suficiente regularmente le ayudará a sentirse y funcionar de la mejor forma. La mayoría de los adultos necesita, como mínimo, siete horas de sueño por noche.

Mito: Si se despierta y no puede volver a dormirse, lo mejor es seguir recostado hasta que pueda dormirse de nuevo.

Realidad: Para ser concretos, si no puede dormirse de nuevo después de unos



15 minutos, no mire el reloj: levántese y vaya a otra habitación a hacer algo relajante. Escuche música suave y calmante. O lea un libro. Cuando sienta sueño, vuelva a la cama.

Tenga en cuenta que despertarse y tener problemas para volver a dormirse puede ser una señal de insomnio. Otras señales son despertarse con frecuencia por la noche o sentirse atontado al día siguiente. Si le preocupan sus hábitos de sueño, dígaselo a su médico.

Fuentes: American Academy of Sleep Medicine; National Sleep Foundation

Determinaciones de Cobertura Nacional

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare and Medicaid Services, CMS) a veces cambian las reglas de cobertura de un beneficio o servicio. Cuando esto sucede, los CMS emiten una Determinación de Cobertura Nacional (National Coverage Determination, NCD).

Las NCD determinan:
Qué se cubre
Qué cambia
Qué paga Medicare

Publicamos las NCD en nuestro sitio web al menos 30 días antes de la fecha de entrada en vigencia. Para verlas, visite [es.ohio.aetnabetterhealth.com/ohio](https://www.es.ohio.aetnabetterhealth.com/ohio). Luego vaya a Para clientes > Aetna Better Health of Ohio (Medicare-Medicaid) > Materiales y beneficios de los clientes. También puede visitar [cms.gov](https://www.cms.gov) para obtener más información. Una vez en el sitio web, haga clic en "Medicare" y luego escriba "National Coverage Determination" en la casilla de búsqueda. O llámenos al número que está en su tarjeta de identificación de miembro.



¡Obtenga un teléfono inteligente sin costo!

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

Un teléfono inteligente con minutos y datos por mes puede marcar una gran diferencia en alguien que lucha para llegar a fin de mes. Todos necesitan poder conectarse con el trabajo, servicios de emergencia y familiares. Es por eso que Aetna Better Health of Ohio cuenta con el programa de teléfono móvil Lifeline para nuestros miembros.

Como miembro de Aetna Better Health of Ohio, queremos ayudarle a mantenerse en contacto con su familia, amigos y proveedores de atención de la salud. Los miembros que reúnan los requisitos pueden solicitar un teléfono inteligente o un plan de servicio telefónico sin ningún costo a través del programa gubernamental Lifeline.¹ Incluye servicios adicionales relacionados con la salud, como recordatorios y consejos de salud por mensaje de texto.

Elija su plan sin costo

1. ¿Necesita un teléfono inteligente? Puede reunir los requisitos para obtener un teléfono inteligente con sistema Android sin ningún costo (incluye mensajes de texto ilimitados, minutos para hablar y datos).
2. Tenga su propio teléfono y elija un programa de servicios sin ningún costo (incluye mensajes de texto ilimitados, minutos para hablar y datos).

Obtenga servicios adicionales relacionados con la salud para usted y su familia

Consejos y recordatorios de salud por mensaje de texto
Mensajes de texto individuales con su equipo de atención médica
Llamadas ilimitadas con nuestro equipo de servicios para miembros

¿Ya tiene Lifeline? Es posible que pueda mejorar su teléfono según cuánto tiempo haya tenido su servicio.²

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

¹Lifeline es un programa de ayuda gubernamental. El servicio es intransferible, solo los consumidores que reúnan los requisitos pueden inscribirse y está limitado a un descuento por grupo familiar.

²Si tiene servicios de mensajes de voz o de texto de Lifeline, solo puede pasarse a uno de estos planes si su servicio fue activado hace más de 60 días. Si tiene un plan de datos de Lifeline con 500 MB+ de datos, solo puede mejorar el plan si fue activado hace más de 12 meses.

Sus instrucciones anticipadas: un trámite crucial

Imagine que está tan enfermo o herido que no puede hablar por sí mismo. Es posible que sus médicos no tengan claro el tipo de atención de la salud que desea.

Por eso son necesarias las instrucciones anticipadas. Se trata de un documento legal. Y sin importar cuán enfermo esté, puede decir qué tipo de atención desea y cuál no desea. Puede indicar sus deseos de recibir:

- RCP (si su corazón se detiene o usted deja de respirar)
- Alimentación a través de una sonda
- Cuidado a largo plazo con un respirador artificial
- Pruebas, medicamentos o cirugías
- Transfusiones de sangre

Hay dos tipos principales de instrucciones anticipadas:

Un testamento vital. Contiene instrucciones legales para su cuidado. No es lo mismo que el testamento de una persona que ha fallecido.

Un poder notarial para

la atención médica. Este documento le permite nombrar a otra persona para que tome decisiones de atención médica por usted si no puede hacerlo por sus propios medios. No le da a nadie el poder de tomar otras decisiones financieras o legales por usted.

Las instrucciones anticipadas no son solo para los adultos mayores. Los problemas médicos graves pueden aparecer a cualquier edad.

Su médico puede darle más información sobre las instrucciones anticipadas. Una vez que las tenga, asegúrese de entregar copias a su familia, a su médico y a la persona que designe como su agente de atención médica.

Usted puede cambiar sus decisiones en cualquier momento. Pero, si hace cambios en sus instrucciones anticipadas, asegúrese de decírselo a su médico y a sus seres queridos.

Fuente: National Institutes of Health



También puede visitar aetnabetterhealth.com/ohio/members/resources para descargar una copia del formulario de instrucciones anticipadas.

No permita que la pérdida de la visión le impida usar el teléfono celular

Las personas con pérdida de la visión saben lo que es enfrentar desafíos. Pero el uso de un teléfono celular no tiene que ser uno de ellos. Según las leyes estadounidenses, los servicios de telefonía celular deben ser accesibles para las personas con problemas de la visión.

Aun así, muchas personas con pérdida de la visión tienen problemas para usar el teléfono celular. Tal vez no puedan leer la pantalla. O quizás no encuentren el botón adecuado en el teclado.

Cualquiera sea el problema, la Fundación Americana para Ciegos (American Foundation for the Blind, AFB) quiere ayudar.

En primer lugar, la AFB lleva un registro de los fabricantes de teléfonos celulares y de las compañías que ofrecen planes de telefonía celular para ver si cumplen con la ley.

La AFB también establece cuáles son las características de los teléfonos que serían útiles para las personas con

visión reducida. Por ejemplo, deberían tener un teléfono con:

Una pantalla que pueda leerse incluso con visión reducida

Un software que convierta el texto en voz

Teclas fáciles de identificar al tacto

Un manual del usuario en un formato fácil de leer, como en letra grande

Para obtener más información, visite afb.org.

Fuente: American Foundation for the Blind

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 East Cotton Center Boulevard, Phoenix, AZ 85040, 1-888-234-7358, TTY 711, 860-900-7667 (fax), 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

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame 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 **1-800-385-4104** (TTY: **711**)。

German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Arabic: ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-385-4104** (رقم هاتف الصم والبكم: **711**).

Pennsylvania Dutch: Geb Acht: Wann du Deitsch Pennsilfaanisch Deitsch schwetzsch, kannscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf selli Nummer uff: Call **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-385-4104** (телетайп: **711**).

French: ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez 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. Gọi số **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Cushite (Oromo): XIYYEEFFANNA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 번으로 전화해 주십시오.

Italian: ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Japanese: 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。 **1-800-385-4104** (TTY: **711**) まで、お電話にてご連絡ください。

Dutch: AANDACHT: Als u nederlands spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van de taalkundige diensten. Bel **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Ukrainian: УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером **1-800-385-4104** (телетайп: **711**).

Romanian: ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Somali: FEEJIGNAAN: Haddii af-Soomaali aad ku hadasho, adeegyada gargaarka luqadda, oo bilaash ah, ayaad heli kartaa. Wac **1-800-385-4104** (Kuwa Maqalka ku Adag **711**).

Nepali: ध्यान दनुहोस्: तपाइंले नेपाली बोलनुहुन्छ भने तपाइंको नमिति भाषा सहायता सेवाहरू नःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् **1-800-385-4104** (टटिवाइः **711**) ।

Suicidio: conozca los signos de advertencia y obtenga ayuda

¿Podría darse cuenta si algún ser querido estuvo en riesgo de suicidio? Esa es una pregunta crucial: el suicidio es la décima causa de muerte en todo el país.

La mayoría de las personas que se suicidan tienen un profundo conflicto con el hecho de poner fin a sus vidas. Desean que hubiera una alternativa al suicidio. Pero sienten tanta aflicción emocional que no ven otra opción.

El suicidio no discrimina. Personas de todas las edades —desde niños hasta ancianos— y de todos los orígenes étnicos están en riesgo. Y mientras que los hombres tienen más probabilidades de morir por suicidio, las mujeres tienen más probabilidades de intentarlo.

Cosas a las que debe estar atento

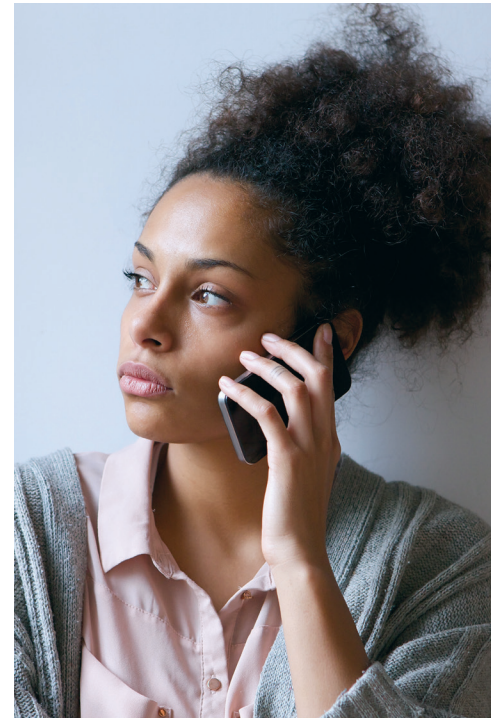
Es importante conocer los signos de advertencia del suicidio y tomarlos en serio, especialmente cuando alguien habla sobre suicidio. Es un mito que la mayoría de las personas que hablan de suicidarse no lo harán. Casi todas las personas que lo intentan dan una señal verbal, por ejemplo, diciendo: “Si nos volvemos a ver”, “Estaría mejor muerto” o “No hay salida”.

También hay otros signos de advertencia que se deben tomar en serio. Obtenga ayuda si alguien:

- Busca armas, píldoras, cuchillos o cualquier otra cosa que pueda usar para suicidarse.
- Está obsesionado con la muerte, por ejemplo, podría escribir poemas sobre el tema.
- Parece desesperanzado o se siente atrapado.
- Expresa odio hacia sí mismo o vergüenza.
- Es autodestructivo o imprudente.
- Se aleja de la familia y amigos.
- Tiene cambios drásticos en el estado de ánimo.
- Se despide como si nadie lo fuera a ver de nuevo.
- Pone en orden sus asuntos, por ejemplo, escribe un testamento.
- También tenga en cuenta que algunas personas son más vulnerables al suicidio que otras. Los factores de riesgo incluyen:
 - Problemas de salud mental (como depresión), alcoholismo o abuso de drogas.
 - Intentos de suicidio pasados o antecedentes familiares de suicidio o abuso físico o sexual.

Actúe

Si hay alguna posibilidad de que conozca a alguien que está



considerando suicidarse, llévelo al departamento de emergencias más cercano o llame al **911**. No lo deje solo y retire las armas u objetos potencialmente mortales como las píldoras.

Fuentes: American Association of Suicidology; Centers for Disease Control and Prevention; HelpGuide.org; National Institute of Mental Health

Si usted sufre una crisis de salud mental y necesita ayuda, llame al 1-855-364-0974 (TTY: 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y seleccione la **opción 1** cuando escuche la indicación.


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. 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. 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. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.