

# AETNA BETTER HEALTH® OF OHIO

## a MyCare Ohio plan



Otoño 2017

## Recursos para dejar de fumar

Hay muchas maneras de dejar de fumar, y ninguna da resultados para todos. Independientemente del método, las posibilidades de dejar de fumar aumentan considerablemente con el apoyo, así como con el uso de medicamentos. Muchas comunidades tienen proveedores de servicios para asesoría individual o grupal. Los servicios para dejar de fumar vía telefónica están disponibles sin costo alguno para todos los afiliados de los planes de Medicaid y Medicare (así como de las personas sin cobertura mediante seguro y mujeres embarazadas) a través de la Línea para dejar de fumar de Ohio (Ohio Tobacco Quit Line), a la cual puede acceder a llamando al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.

La Línea para dejar de fumar de Ohio tiene varios servicios, que incluyen coaching telefónico, un sitio web y programas de coaching virtual mediante mensajes de texto y correos electrónicos. La Línea para dejar de fumar alienta a los participantes a inscribirse y permanecer en el programa hasta su finalización, mediante el ofrecimiento de hasta ocho semanas de terapia de reemplazo de nicotina en forma de parches, pastillas o goma de mascar. Los participantes son elegibles para cinco llamadas de coaching programadas con regularidad y llamadas ilimitadas según necesidad.

La Línea para dejar de fumar está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y cuenta con personal bilingüe y acceso a una línea de idiomas

para los que hablan un idioma que no sea el inglés o el español.

Muchas personas que tratan de dejar de fumar han hecho intentos previos. No es raro disfrutar del éxito durante un período de tiempo y experimentar algo, tal vez un evento de vida estresante, que genera una recaída y vuelven a fumar. Piense en lo que le ha dado resultados en el pasado. Más importante aún, piense en lo que no le ha dado resultados. Tenga en cuenta sus factores desencadenantes y haga un plan para cuanto tenga antojos. Obtenga ayuda y apoyo, hable con su médico acerca de las opciones de tomar medicamentos. Sea amable con usted mismo y sepa que dejar de fumar es un viaje y no una carrera.

## Redeterminación

El Departamento de Medicaid de Ohio vuelve a verificar su elegibilidad para Medicaid cada 12 meses. Esto se conoce como “Redeterminación, Recertificación o Renovación de Medicaid.” Cuando tiene lugar, Medicaid le enviará por correo un paquete de 14 páginas que debe completar y enviar por correo a la oficina de Servicios laborales y familiares (Job and Family Services) de su condado para renovar sus beneficios de Medicaid por otros 12 meses. También puede:

- Visitar [www.benefits.ohio.gov](http://www.benefits.ohio.gov) y hacer clic en la pestaña “Renew My Benefits” (Renovar mis beneficios).
- Ir personalmente a la oficina de Servicios laborales y familiares de su condado.

Si no lleva a cabo el proceso de renovación, recibirá una carta informándole que sus beneficios de Medicaid han terminado. En ese momento, tendrá 90 días para solicitar que Medicaid revierta esta decisión. Esto se conoce como una apelación. Si presenta una apelación en un plazo de 15 días tras la terminación de sus beneficios de Medicaid, estos continuarán mientras espera que el oficial de audiencia tome una decisión. Si el oficial de la audiencia decide a su favor, entonces la decisión es retroactiva. Esto significa que todas sus facturas médicas durante el período de apelación de 90 días estarán cubiertas.

Si necesita ayuda para renovar sus beneficios de Medicaid, puede comunicarse con la oficina de asistencia legal local llamando al **1-866-539-6466**. También puede solicitar que un consejero certificado le ayude con el proceso de presentación de la solicitud.

Siempre recuerde notificar al departamento de Servicios laborales y familiares si su dirección cambia. Muchos beneficiarios de Medicaid nunca reciben su paquete de redeterminación porque el Departamento de Medicaid de Ohio no tiene la dirección actual del destinatario en archivo.

Si desea formular alguna consulta sobre la renovación de beneficios o cualquier otra pregunta sobre Medicaid y su cobertura, asegúrese de llamar a la Línea directa de atención al usuario de Medicaid de Ohio al **1-800-324-8680**.



## Haga la conexión

### Cambiar cómo piensa puede cambiar cómo se siente

Tal vez esta pregunta ha estado dándole vueltas en su mente: ¿Mi salud mental puede perjudicar mi salud física?

Los médicos han sospechado durante mucho tiempo que existe un fuerte vínculo entre la mente y el cuerpo. Y los estudios médicos modernos prueban que están en lo correcto. Los investigadores ahora saben que los niveles insalubres de estrés, depresión y ansiedad pueden dañar sus hormonas, el sistema inmunológico, la salud del corazón y la presión arterial.

Cuando su salud emocional no es buena, puede sentirse muy cansado. O puede tener otros síntomas físicos como dolor de espalda, dolor en el pecho, dolores de cabeza, diarrea, rigidez en el cuello o palpitaciones.

Tender a estabilizar su salud emocional puede mejorar su calidad de vida. También puede ayudar a su cuerpo a combatir infecciones, recuperarse de una enfermedad y prevenir enfermedades crónicas.

¿Qué ayuda a que el equilibrio entre la mente y cuerpo crezca fuerte? Afortunadamente, la investigación ha respondido a esa pregunta también. Estos encabezan la lista:

1. **Comience a moverse.** El ejercicio cambia la forma en la cual el cuerpo responde al estrés. También mejora el estado de ánimo.
2. **Encuentre formas saludables para relajarse.** Algunas personas usan música, arte, oración, carpintería, lectura o incluso caminatas de 10 minutos para reducir el estrés en su vida.



3. **Exprésese.** Los sentimientos negativos y miedos que se atascan en su interior pueden buscar una salida en forma de malestares, dolores y problemas. Un amigo, socio o consejero religioso de confianza pueden ayudarlo a concentrarse en los aspectos positivos y a resolver desafíos. Algunas personas guardan un diario de gratitud. O anotan sus metas y sus logros. Hablar con un consejero puede ayudarlo si se siente abrumado.

Por último, sea honesto con su médico acerca de las tensiones y desafíos que enfrenta. Pida ayuda si cree que se siente deprimido. Su médico puede sugerirle muchas maneras de mejorar su salud y bienestar, tanto mental como físico.

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

## Permítanos ayudarle

A continuación se detalla una lista de números de teléfono útiles que permiten que Aetna Better Health® de Ohio le ayude en una variedad de situaciones diferentes. Todos estos servicios se le prestan sin costo.

### Números de Aetna Better Health® de Ohio

- **Servicios para afiliados**  
**1-855-364-0974, opción 1 (TTY: 711)**

Nuestro personal está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para responder a sus preguntas sobre los beneficios de su plan, reclamaciones, proveedores de atención médica, quejas formales, apelaciones, transporte y mucho más.

- **Línea de crisis de salud del comportamiento 1-855-364-0974, opción 9**

Los profesionales de la salud calificados en esta línea están a su disposición si está experimentando una crisis de salud ocasionada por la adicción a las drogas o alcohol y no sabe a quién más llamar.\* Este servicio está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

- **Administración de la atención**  
**1-855-364-0974, opción 5**

Es importante que tenga una buena relación con su Administrador de la atención, lo cual es el motivo de porqué están solamente una llamada telefónica rápida de distancia. Si no sabe quién es su administrador de atención, un representante en este número podrá ayudarlo y ponerle en contacto con él. También puede llamar a este número si desea cambiar de administrador de atención por cualquier motivo.

- **Línea de consulta con enfermeras atendida las 24 horas**  
**1-855-364-0974, opción 4**

¿Tiene un problema médico y no

está seguro si debe ir a la sala de emergencias, recurrir a su médico de atención primaria o un centro de atención de urgencia? Personal de enfermería capacitado está disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana, para hablar con usted acerca de su afección y ayudarlo a toma la mejor decisión sobre dónde buscar atención.

### Otros números útiles

- **¿Dónde está mi transporte?**

**1-866-799-4405**

Si ha programado un viaje, pero su conductor llega tarde o no se presenta, asegúrese de llamar a la línea ¿Dónde está mi transporte? (Where's My Ride?). Esta es la forma más rápida de llegar a su destino lo antes posible. Un representante trabajará para asegurarse de que su conductor esté en camino para recogerlo o para enviar un conductor diferente en su reemplazo.\*

- **El Defensor del Pueblo de MyCare Ohio**  
**1-800-282-1206**

El Defensor del Pueblo de MyCare Ohio (MyCare Ohio Ombudsman) es un programa independiente que ayuda a resolver las inquietudes sobre cualquier aspecto de la atención. Cuenta con ayuda disponible para resolver disputas con proveedores, proteger sus derechos y presentar quejas o apelaciones ante nuestro plan.

- **La línea para dejar de fumar de Ohio**  
**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

¿Listo para dejar de fumar de una vez por todas, pero necesita ayuda? La línea para dejar de fumar de Ohio (Ohio Tobacco Quit Line) ofrece una variedad de servicios para ayudarlo a dejar el hábito de fumar para siempre.

\*Si está teniendo una emergencia y necesita ayuda de inmediato, llame al 911.



## Cáncer de mama: cinco hechos que tal vez no conozca

De todas las enfermedades que enfrentamos como mujer, pocas pueden preocuparnos más que el cáncer de mama. Casi seguramente, usted conoce a alguien, un ser querido, una amiga, una vecina, cuya vida se vio afectada por esta enfermedad.

A pesar de que el cáncer de mama es demasiado frecuente, algunos hechos sobre dicha enfermedad todavía pueden sorprender. A continuación se detallan rápidamente cinco de ellos:

### 1. **El cáncer de mama no es la principal amenaza para la salud de las mujeres.**

Las enfermedades del corazón son en realidad mucho más mortíferas para las mujeres. A nivel nacional, el cáncer de mama causa 1 de cada 31

muertes de mujeres cada año. Pero las enfermedades del corazón causan 1 de cada 8 muertes de mujeres.

Y al evaluar solo las muertes por cáncer, el cáncer de pulmón mata a más mujeres en los Estados Unidos que el cáncer de mama.

### 2. **La mayoría del cáncer de mama no se hereda.** Solo aproximadamente entre el 5 al 10 por ciento de todos los cánceres de mama parecen desarrollarse directamente a partir de los genes problemáticos transmitidos por un padre/madre.

Lo que es más, incluso antecedentes familiares de cáncer de mama no son tan preocupantes como muchas mujeres podrían temer. Claro que

tener un familiar cercano con cáncer de mama aumenta el riesgo. Pero menos del 15 por ciento de las mujeres que tienen cáncer de mama tienen antecedentes familiares de la enfermedad.

### 3. **Realizarse una mastectomía cuando no es necesario no se elimina completamente el riesgo de cáncer de mama.** Algunas mujeres que están en alto riesgo de contraer cáncer de mama eligen la extracción de ambas mamas para evitar la enfermedad.

Esto se conoce como mastectomía preventiva. De hecho, puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama en un 90 por ciento o más. Pero sigue habiendo cierto riesgo. Incluso es posible

que una mastectomía no pueda eliminar todo el tejido mamario.

### 4. **Las mamas densas representan un riesgo.**

Las mamas que son densas tienen más tejido fibroso y glandular, y menos tejido graso. Las mujeres con mamas densas tienen hasta dos veces el riesgo de padecer cáncer de mama en comparación con una mujer con una densidad de mama promedio. Las mamas densas también pueden hacer que las mamografías sean menos precisas.

Pregunte a su médico si sus mamas son densas. No puede saberlo solo mediante el tacto. Si la respuesta es afirmativa, los dos pueden analizar si necesita pruebas adicionales, como un ultrasonido o una resonancia magnética.

### 5. **Los efectos de una alimentación grasa no son claros.**

Muchos estudios indican que el cáncer de mama es menos común en países donde la alimentación típica es baja en grasa. Pero hasta el momento los estudios no han encontrado un vínculo definitivo entre la alimentación con mayor contenido graso, como la habitual en los Estados Unidos, y el cáncer de mama.

Fuentes: American Cancer Society; National Cancer Institute

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

OH-16-09-04

## 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**).

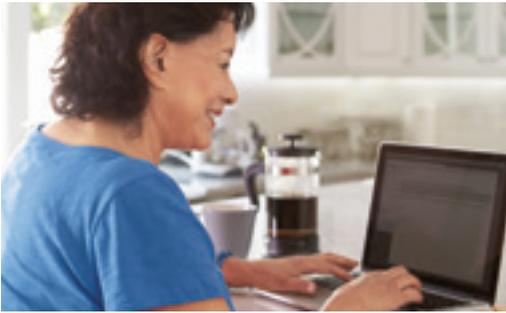
**NEPALI:** ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि निःशुल्क रूपमा भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन्। तपाईंको आईडी कार्डको पछाडि रहेको नम्बर वा **1-800-385-4104** (TTY: **711**) मा फोन गर्नुहोस्।

## Lo que usted necesita saber sobre las NCD

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

Las NCD nos informan:

- Qué está cubierto
- Qué está cambiando
- Qué paga Medicare



Publicamos las NCD en nuestro sitio web al menos 30 días antes de la fecha de vigencia del cambio. Para verlas, visite [www.aetnabetterhealth.com/ohio](http://www.aetnabetterhealth.com/ohio). Luego vaya a “For Members” (Para afiliados), luego “Aetna Better Health of Ohio (Medicare-Medicaid)” (Aetna Better Health de Ohio [Medicare-Medicaid]) y “Member Materials and Benefits” (Materiales y beneficios para afiliados). También puede visitar [www.cms.gov](http://www.cms.gov) para obtener más información. Una vez en el sitio web, haga clic en “Medicare”, luego, escriba “National Coverage Determination” (Determinación de cobertura nacional) en el cuadro de búsqueda. O llámenos al número que aparece en su tarjeta de identificación de afiliado.

## Programa para la mejora de la calidad

Cada año Aetna Better Health® de Ohio examina las encuestas de los afiliados y los datos de atención médica para crear iniciativas de mejora de la calidad. Estas iniciativas están diseñadas para mejorar los servicios que le ofrece nuestro plan de salud. Puede obtener más información sobre nuestro programa para la mejora de la calidad en nuestro sitio web en [www.aetnabetterhealth.com/ohio](http://www.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.

Puede obtener esta información en otros idiomas de manera gratuita. Llame al **1-855-364-0974** y TTY al **711**, 24 horas al día, 7 días de la semana. Esta llamada es gratuita.

You can get this information at no cost in other languages. Call **1-855-364-0974** (TTY: **711**), 24 hours a day, 7 days a week. The call is at no cost.

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.

Aetna Better Health® of Ohio, un plan de MyCare Ohio (Plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Ohio para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados. Puede obtener esta información gratis en otros idiomas. Llame al **1-855-364-0974** o TTY: **711**, las 24 horas, los 7 días de la semana. Esta llamada no tiene costo.

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 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.

### Contáctenos

7400 W. Campus Road,  
New Albany, OH 43054

**1-855-364-0974**

TTY: **711**

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

2017 © Coffey Communications, Inc.  
Todos los derechos reservados.  
OH-17-06-04