

AETNA BETTER HEALTH® OF OHIO a MyCare Ohio plan



Otoño 2016

Un plan para la seguridad

Si alguien pone en riesgo su seguridad, hay medidas que puede tomar para planificar estar a resguardo.

Algunas pueden parecer obvias ahora, pero tal vez tenga que salir rápidamente. El estrés y el pánico pueden impedirle pensar con claridad en ese momento. Tener un buen plan de seguridad lo protegerá. Tanto ahora como después de salir.

Tenga en cuenta estos pasos:

Haga un plan para salir. Si tiene niños o mascotas, llévelos con usted.

Prepare el bolso. Tenga una muda de ropa para usted y sus hijos. No se olvide de los artículos de higiene. Deje el bolso en la casa de un amigo de confianza.

Tenga un plan para un escape rápido. Esconda un juego de las llaves del auto. Sepa exactamente adónde irá. Recuerde llevar su licencia de conducir, teléfono celular y cualquier medicamento que tome.

Lleve dinero. Si es posible, lleve efectivo, su tarjeta de crédito y tarjetas de cajeros automáticos y chequeras.

Lleve papeles importantes como:

- Historias clínicas
- Documentos importantes, como partidas de nacimiento, tarjetas del Seguro Social y acta de matrimonio
- Información de cuentas bancarias

Sin embargo, si está en peligro inmediato, salga sin esas cosas.

Para más seguridad, considere pedirle a la policía que lo acompañe mientras se va.

Cómo hacer frente a una crisis de salud del comportamiento

Una crisis es cualquier situación en la que el comportamiento de una persona la pone en riesgo de hacerse daño o de hacer daño a los demás y/o cuando no es capaz de resolver la situación con las habilidades y recursos disponibles.

Posibles causas de una crisis de salud mental:

- Aumento del estrés
- Enfermedad física
- Problemas en el trabajo o en la escuela
- Cambios en situaciones familiares
- Trauma/violencia en la comunidad
- Abuso de sustancias

Si bien hay desencadenantes y señales, una crisis puede tener lugar sin ninguna advertencia.

Puede ocurrir incluso cuando una

persona sigue un tratamiento o plan de prevención de crisis y utiliza técnicas que aprendió de profesionales de la salud mental.

Las señales de advertencia de una crisis de salud mental pueden incluir:

- Cambios en el comportamiento de una persona
- Reacción inusual ante tareas diarias
- Aumento del nivel de estrés
- Cambio en las habilidades y actividades de la vida cotidiana
- Cambios rápidos en el estado de ánimo
- Incremento de la agitación
- Comportamiento abusivo
- Pérdida de contacto con la realidad
- Aislamiento de la escuela, el trabajo, la familia o los amigos
- Síntomas físicos inexplicables

Aetna Better Health of Ohio ofrece opciones de apoyo si usted sufre una crisis de salud mental.

Usted dispone de una línea de crisis de salud del comportamiento las 24 horas a cargo de profesionales de la salud licenciados con experiencia en intervención en crisis. Puede encontrar información al dorso de su tarjeta de seguro. Si necesita ayuda, comuníquese con el **1-855-364-0974**, opción **9** para la línea de crisis.

Otras opciones incluyen comunicarse con su administrador de atención de Aetna o con su consejero para pacientes ambulatorios y, en caso de emergencia, llamar al 911 o dirigirse a la sala de emergencias más cercana.

Servicios de intérprete: ¡Solo tiene que preguntar!

Para recibir la mejor atención médica posible, es importante que usted y su médico puedan hablar claramente. ¿Pero qué sucede si su médico no habla el idioma que usted

conoce mejor? Nosotros podemos ayudarle.

En Servicios para Miembros pueden:

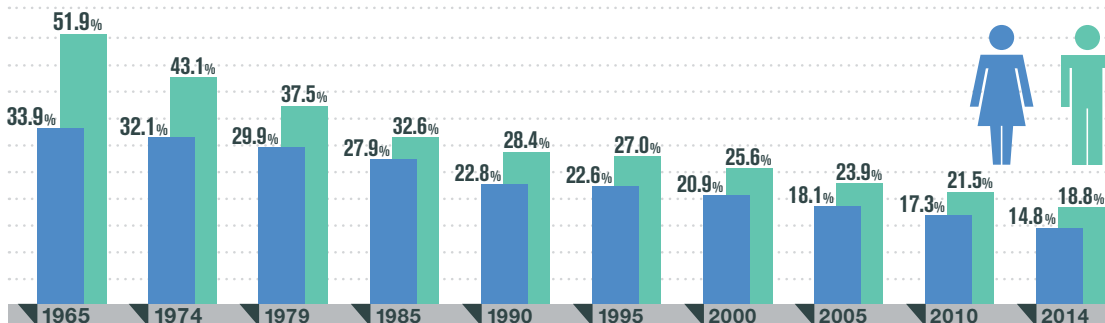
- Buscar un proveedor que hable su idioma

- Hacer arreglos para que haya un intérprete con usted en sus citas
- Ofrecer un intérprete para las llamadas telefónicas con su proveedor

Para obtener más información, puede llamar a Servicios para Miembros al **1-855-364-0974** (TTY: 711).

FUMAR EN LOS ESTADOS UNIDOS

UNA MIRADA A LOS ÍNDICES DE TABAQUISMO EN LOS ADULTOS ESTADOUNIDENSES



UN HÁBITO MORTAL

HAY MÁS DE

480,000

MUERTES AL AÑO A CAUSA DEL TABAQUISMO

278,544

MUERTES ENTRE LOS HOMBRES

201,773

MUERTES ENTRE LAS MUJERES

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

ÚNASE A LOS GRUPOS DE EXFUMADORES. Miles de estadounidenses han dejado de fumar para siempre –y usted también puede hacerlo! Llámenos al **1-855-364-0974** (TTY: 711) para obtener más información acerca de nuestros programas para dejar de fumar.

¿Necesita que lo lleven?

A veces ir a las citas con su médico puede ser un desafío — como así también ir a lugares como la tienda de comestibles, la peluquería, la biblioteca o el cine.

¿Sabía que si usted ha decidido que Aetna Better Health of Ohio administre sus beneficios de Medicare y Medicaid, recibe un beneficio especial de transporte que lo llevará a cualquier lugar aprobado por el plan al que quiera ir? Los lugares aprobados por el plan son:

- Cualquier consultorio de proveedores de atención médica (consultorios, laboratorios, hospitales, etc.)
- Tiendas de comestibles
- Farmacias
- Bibliotecas
- Peluquerías/salones de belleza
- Oficinas comerciales
- Cines
- Eventos deportivos
- Y muchos más

Los miembros de Medicare y Medicaid de Aetna Better Health of Ohio reciben 30 traslados de ida y vuelta (o 60 traslados de ida) por año. Simplemente, llame a Servicios para Miembros de Aetna Better Health of Ohio al **1-855-364-0974**, opción **1** (TTY: **711**), tres días antes de su cita para programar un traslado.



Si tiene una emergencia, llame al 911.

Si solo recibe sus beneficios de Medicaid a través de Aetna Better Health of Ohio y sus beneficios de Medicare a través de Medicare tradicional, puede elegir recibir toda su cobertura de atención de la salud con Aetna Better Health of Ohio cuando lo desee. Para obtener más información, llame al **1-855-364-0974** (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, o visite nuestro sitio web en www.aetnabetterhealth.com/ohio.

La temporada de gripe y usted

Como miembro de Aetna Better Health of Ohio, usted tiene derecho a una vacuna anual contra la gripe sin ningún costo para usted.

Cada temporada de gripe el virus cambia, y vacunarse contra la gripe todos los años es la manera más efectiva de protegerse. Esto es

especialmente cierto si tiene más de 65 años, ya que su sistema inmunitario no lucha contra los gérmenes como lo haría el sistema inmunitario de una persona más joven.

La temporada de gripe ya ha comenzado, pero eso no quiere decir que sea muy tarde para llamar a su médico

y programar su vacuna contra la gripe.

Para obtener más información sobre las vacunas contra la gripe, otras vacunas y sus beneficios, llámenos al **1-855-364-0974**, opción **1** (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Manténgase actualizado con respecto a su cobertura

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. Luego vaya a “Para clientes”, “Aetna Better Health of Ohio (Medicare-Medicaid)” y haga clic en “Materiales y beneficios de los miembros”. También puede visitar 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.

Búsqueda de un médico

Elija bien

Todos necesitamos un proveedor de atención primaria. Esta persona es el médico, enfermero profesional o asistente médico que lo ve para hacerle chequeos y también cuando está enfermo. Lo conoce a usted y conoce su historial de salud; y puede ayudarlo a mantenerse bien. Piense en su proveedor de atención primaria como su socio en la salud.

Si todavía no tiene uno, es hora de comenzar su búsqueda. No siempre es fácil encontrar un proveedor que

sea adecuado para usted. Tener estas preguntas en mente mientras realiza la búsqueda puede ayudarlo a tomar la decisión adecuada:

- ¿El proveedor acepta su seguro?
- ¿El proveedor acepta pacientes nuevos?
- ¿Qué tan lejos de su hogar o su trabajo queda el consultorio del proveedor?
- ¿Hay estacionamiento disponible?
- ¿Los horarios de atención son adecuados para usted?
- Si el proveedor no se encuentra en su consultorio o ya no quedan más citas, ¿a quién vería?
- ¿Con qué hospital trabaja el proveedor? ¿Le queda cerca?

- ¿Qué ocurre si necesita hablar con su proveedor fuera del horario de atención?
- ¿Qué tan rápido puede programar una cita? ¿Se pueden programar citas en el mismo día?

Puede reunirse con varios proveedores antes de decidir. Pero vale la pena tomarse el tiempo—por el bien de su salud.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; U.S. Department of Health and Human Services

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

2016 © Coffey Communications, Inc.
Todos los derechos reservados.
OH-16-09-06