

# el bienestar y usted

Boletín informativo para miembros de planes de Aetna Better Health®

## SALUD FAMILIAR



## Protéjase con estas vacunas clave

La vacuna contra la influenza no es la única que puede ayudarles a usted y a su familia a mantenerse saludables este invierno. Le presentamos cuatro vacunas que debe conocer.

### Contra la influenza

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas de 6 meses y mayores se vacunen contra la influenza cada año en el otoño.

### Contra la neumonía

La neumonía es una infección pulmonar que puede causar enfermedades graves en niños pequeños y en adultos mayores. Los CDC recomiendan que se vacunen todos los niños menores de 5 años y los adultos mayores de 65 años. Es posible que también necesiten la vacuna personas que tienen

ciertas enfermedades.

Pregúntele al proveedor si usted o su hijo deberían vacunarse.

### Contra la COVID-19

Las nuevas vacunas protegen contra las variantes recientes de la COVID. Pregúntele al proveedor si hay una vacuna nueva disponible y si debería aplicársela.

### Virus sincicial respiratorio (VSR)

El virus sincicial respiratorio (VSR) puede causar síntomas similares a los del resfrío. Los adultos mayores tienen más probabilidades de

hospitalización a causa del VSR. Los expertos recomiendan que se vacunen adultos de 60 años y mayores. Pregúntele al proveedor si la vacuna contra el VSR es adecuada para usted.



Su plan cubre estas y otras vacunas sin costo adicional.

Usted o su hijo incluso pueden ganar recompensas por aplicarse ciertas vacunas. Comuníquese con su administrador de cuidado o llame a Servicios al Cliente para obtener más información.

## PROGRAME SU CITA PARA VACUNARSE CONTRA LA INFLUENZA

Puede vacunarse contra la influenza en el consultorio de su proveedor o en una farmacia local.

Para programar su cita para vacunarse contra la influenza, visite [aetna.com/fa24f-fhk-3es](https://aetna.com/fa24f-fhk-3es) o escanee el código QR.





## Cuidado de niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad: un esfuerzo conjunto

Quizá se necesite mucha gente para criar un hijo, pero se necesita un equipo para ayudar a niños que tienen trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) a progresar.

El cuidado en equipo, en el que el personal escolar y proveedores del cuidado de la salud trabajan juntos, puede facilitar el control del TDAH. Estos son algunos miembros esenciales que debe tener el equipo de cuidado del TDAH de su hijo.

**1 Usted.** Conoce a su hijo mejor que nadie. Se da cuenta de cuándo está bien o tiene algún problema. Y usted es su aliado principal.

**2 Su hijo.** Incluso los niños pequeños pueden participar en su equipo de cuidado. Asegúrese de que su hijo sepa que puede avisarle si tiene

problemas o si alguna parte del plan de cuidado no le está funcionando.

**3 El médico de su hijo.** Puede ser el médico familiar o el pediatra. Se encarga de administrar los medicamentos, el plan de cuidado y la salud general de su hijo.

**4 El personal escolar.**

Desde los maestros dentro del aula hasta los entrenadores, el personal escolar pasa una gran parte del día con su hijo. Podrían tener información para compartir. Además, pueden ayudar a adaptar las estrategias para el aula a las necesidades de su hijo. Y no se olvide del enfermero de la escuela. Puede ayudar a administrar los medicamentos durante la jornada escolar. También puede controlar el progreso diario.

**5 El terapeuta de su hijo.**

No todos los niños que tienen TDAH tienen problemas de salud mental. Sin embargo, un terapeuta puede ayudar con las habilidades sociales y el control de emociones. Tener un terapeuta capacitado le permite a su hijo examinar sus experiencias y buscar formas sanas de sobrellevar situaciones.



**¡Queremos escuchar su opinión!** Únase a nuestro Comité Asesor de Miembros (MAC) para darnos su opinión y ayudarnos a mejorar nuestros servicios. Llame a Servicios al Cliente al **1-844-528-5815 (TTY: 711)** para conocer cómo unirse.

# ¿Cuidado primario, cuidado de urgencia o cuidado de sala de emergencias?

Cuando se enferma o se lesiona, hay muchos lugares a los que puede acudir para recibir cuidado. Sin embargo, si va al lugar adecuado, puede obtener el cuidado que necesita en el momento justo (y por el precio que corresponde). Conozca sus opciones.

- **Cuidado primario:** Su proveedor de cuidado primario es la fuente de acceso al cuidado de salud. Visítelo para hacerse controles regulares y para resolver problemas de salud. También puede acudir si tiene problemas de salud que no sean urgentes.
- **Cuidado de urgencia:** Estas clínicas pueden brindar cuidado en casos de emergencia que no representan un riesgo para la vida. Puede visitarlas por cuestiones como un esguince de tobillo, cortes y quemaduras menores o enfermedades leves, como la influenza.
- **Sala de emergencias (ER):** Estas salas manejan emergencias que ponen en riesgo la vida. Incluye lesiones graves, quemaduras graves, envenenamiento o síntomas de ataque cardíaco y derrame cerebral.

Consulte el cuadro a continuación para ver ejemplos de dónde ir en diferentes situaciones. Recuerde llevar su tarjeta de identificación de miembro a donde quiera que vaya para recibir cuidado.

## Hable con un enfermero en cualquier momento



¿Todavía no tiene la certeza de adónde ir para recibir cuidado? Llame a la línea de enfermería las 24 horas al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**. Haremos que se comunique con un enfermero registrado que pueda responder sus preguntas. Pueden ayudarle a decidir a dónde ir para recibir cuidado o a tratar el problema de salud en casa. ¿Y lo mejor de todo? Puede recibir este servicio sin costo adicional.







PROBLEMA	DÓNDE OBTENER CUIDADO
<b>Se cortó la mano y necesita sutura.</b>	<b>Cuidado de urgencia.</b> Se verificará que no tenga lesiones en los nervios ni en los tendones y se realizará una sutura, si es necesario.
<b>Encontró una peca o un lunar extraños.</b>	<b>Cuidado primario.</b> Aquí podrán ver si la mancha es un problema y lo remitirán a un dermatólogo (si necesita uno).
<b>Resbaló, se cayó sobre el brazo y le preocupa haberse quebrado.</b>	<b>Cuidado de urgencia.</b> En muchos centros pueden realizarle una radiografía y colocarle un yeso (si se trata de una fractura). Además, puede obtener una receta para analgésicos si los necesita.
<b>Se golpeó la cabeza y perdió el conocimiento (se desmayó).</b>	<b>Sala de emergencias.</b> Es posible que necesite una tomografía por emisión de positrones o una tomografía computarizada para detectar lesiones graves. Aquí los proveedores pueden recetar medicamentos si los necesita.
<b>Siente confusión y debilidad en el rostro, en un brazo o en una pierna de manera repentina.</b>	Estos podrían ser indicios de un derrame cerebral. Llame al <b>911</b> de inmediato.

**Mantenga sus beneficios al alcance de la mano.** Puede obtener acceso a los beneficios de su plan desde cualquier lugar a través del portal para miembros en línea o de la aplicación Aetna Better Health®. Visite [AetnaBetterHealth.com/florida/member-portal.html](https://www.aetna.com/better-health/florida/member-portal.html) para comenzar.

# Abastezca la despensa con alimentos saludables

Alimentarse de manera saludable no siempre es fácil, pero es importante para estar bien y sentirse lo mejor posible. Por suerte existe un truco sencillo para asegurarse de que las comidas estén repletas de nutrientes: abastezca la despensa con los productos adecuados que tengan vida útil larga. A continuación presentamos seis alimentos económicos que los dietistas recomiendan tener en la cocina.



SUPERALIMENTO	POR QUÉ LE HACE BIEN	QUÉ PREPARAR
 <b>Frijoles enlatados</b>	Todos los frijoles tienen nutrientes como proteínas, hierro, zinc, fibra y potasio. Además, pueden durar hasta cinco años en la despensa.	Prepare un almuerzo rápido: pise los frijoles enlatados y úntelos sobre una tostada con su aderezo favorito.
 <b>Mantequilla de maní</b>	La mantequilla de maní está repleta de proteínas y aminoácidos, que le dan energía y ayudan a fortalecer los músculos.	Un clásico sándwich de mantequilla de maní y jalea. Use pan de trigo integral para obtener más nutrientes.
 <b>Arroz integral</b>	El arroz integral es un grano entero que está lleno de fibra. Se desintegra lentamente en el cuerpo y no aumenta tanto los niveles de azúcar en sangre como el arroz blanco.	Acompañe el arroz con pollo y con sus vegetales favoritos para lograr una cena simple.
 <b>Pasta integral</b>	Los alimentos integrales son granos enteros. Según investigaciones, comer más granos enteros reduce el riesgo de muerte por derrame cerebral y ataque cardíaco.	Intente preparar espagueti con salsa marinara para tener una cena rápida. Las salsas a base de tomate tienen pocas calorías y grasas saturadas.
 <b>Pescado en lata</b>	El pescado es una buena fuente de omega 3, que ayuda a mantener sanos el corazón y las arterias.	Mezcle pescado en lata con mayonesa dietética o yogur griego para lograr una ensalada sencilla.
 <b>Frutos secos y semillas</b>	Los frutos secos y las semillas son pequeños pero poderosos. Contienen proteínas y minerales, que son necesarios para mantener los huesos y músculos sanos.	Guárdelos en la despensa para tener un refrigerio sencillo, rápido y nutritivo.



**Hablamos su idioma.** Si no habla inglés o si tiene sordera o ceguera, podemos ayudarle. Llame al número que figura en su tarjeta de identificación de miembro o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**. Puede obtener un intérprete sin costo alguno.



## Ayuda para adolescentes en tiempos difíciles

Los años de la adolescencia pueden ser difíciles. Los jóvenes de hoy en día se enfrentan a situaciones como el acoso, el estrés de las redes sociales y tratar de encajar. Estas presiones

pueden afectar la salud mental. Y puede ser difícil determinar si tienen dificultades.

Es común sentirse ansioso, triste o abrumado en la adolescencia. Pero con el apoyo adecuado, se aprender a manejar los retos de la vida y a afrontar las emociones fuertes. Al igual que su salud física, la salud mental es importante.

Estamos disponibles para apoyar a nuestros miembros, sus cuidadores y proveedores. Tenemos recursos para ayudar a los jóvenes que tienen problemas de salud emocional y psicológica. Visite [AetnaBetterHealth.com/florida/resources-services.html](https://www.aetna.com/betterhealth/florida/resources-services.html) para obtener más información. En conjunto, podemos ayudar a los jóvenes a convertirse en adultos felices y seguros de sí mismos.

### Obtener ayuda en caso de crisis

Si su hijo sufre una crisis de salud emocional y psicológica, existen recursos para ayudarlo.

- Llame al **911** si su hijo supone un peligro para sí mismo o para los demás.
- Llame o envíe un mensaje de texto a la línea de prevención del suicidio y crisis al **988**. Puede hablar con un asesor de casos de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Llame a nuestra línea directa de crisis de salud emocional y psicológica disponible las 24 horas al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**; presione 1.

¿Necesita ayuda para encontrar un proveedor del cuidado de la salud mental? Use la herramienta para buscar un proveedor disponible en [AetnaBetterHealth.com/florida](https://www.aetna.com/betterhealth/florida). O bien, llame a Servicios al Cliente para pedir ayuda.



**Obtenga más información sobre su plan en el *Manual para miembros*.** Visite [aetna.com/fa24fl-fhk-2es](https://aetna.com/fa24fl-fhk-2es) o escanee el código QR para consultarlo en línea. O llame a Servicios al Cliente para que le envíen una copia por correo.



## **AETNA BETTER HEALTH® OF FLORIDA**

### **Aviso de no discriminación**

Aetna cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Aetna no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
  - o Intérpretes de lenguaje de señas calificados
  - o Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no sea inglés, como los siguientes:
  - o Intérpretes calificados
  - o Información escrita en otros idiomas

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, servicios de traducción u otros servicios, comuníquese con el número que aparece en su tarjeta de identificación o **1-800-385-4104**.

Si considera que Aetna no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro Coordinador de Derechos Civiles:

Dirección:                   Attn: Civil Rights Coordinator  
                                    PO Box 818001  
                                    Cleveland OH 44181-8001

Teléfono:                   **1-888-234-7358 (TTY 711)**

Correo electrónico:       MedicaidCRCoordinator@aetna.com

Puede presentar una queja en persona o por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, nuestro Coordinador de Derechos Civiles está disponible para ayudarle.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU., Oficina de Derechos Civiles, de manera electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono a: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Los formularios de reclamo están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías subsidiarias de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company, y sus filiales.

## 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**).

**FRENCH CREOLE:** ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd nan lang ou pale a ki disponib gratis pou ou. Rele nan nimewo ki sou do kat Idantifikasyon (ID) w la oswa rele nan **1-800-385-4104** (TTY: **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**).

**PORTUGUESE:** ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para o número que se encontra na parte de trás do seu cartão de identificação ou **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**)。

**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**).

**TAGALOG:** PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **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**).

**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**).

**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**).

**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.

**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.

**POLISH:** UWAGA: Jeśli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer podany na odwrocie Twojego identyfikatora lub pod number **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**GUJARATI:** ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. તમારા આઈડી કાર્ડની પાછળ આપેલા નંબર પર અથવા **1-800-385-4104** પર કોલ કરો (TTY: **711**).

**THAI:** ข้อควรระวัง: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทรติดต่อหมายเลขที่อยู่ด้านหลังบัตร ID ของคุณ หรือหมายเลข **1-800-385-4104** (TTY: **711**).



Aetna Better Health® of Florida  
9675 NW 117th Ave., Suite 202  
Miami, FL 33178

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

4038407-05-01-FA-ES (02/25)

## Su plan de acción para respirar con facilidad

Si tiene asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o alergias estacionales, un plan de acción puede ayudarle a prepararse para un brote. Su proveedor de cuidado primario (PCP) puede ayudarle a elaborar un plan personal. Siga estos pasos para respirar con más facilidad.

✔ **Conozca sus desencadenantes.** Preste atención a los motivos que dificultan la respiración. Entre los factores desencadenantes más comunes, se incluyen la contaminación del aire, el humo del tabaco y el polen.

✔ **Planifique con anticipación.** Evite los desencadenantes tanto como le sea posible. Además, tenga a mano sus medicamentos para que le ayuden a manejar los síntomas cuando salga.

✔ **Tome sus medicamentos.** Para el cuidado diario, tome sus medicamentos como se lo indique su médico. También sepa cómo y cuándo tomar los medicamentos de emergencia. Si las alergias empeoran los síntomas, pruebe medicamentos sin receta (OTC), como antihistamínicos. Pregúntele a su médico qué medicamentos OTC le recomienda.



¿Tiene preguntas sobre su plan de salud? Llame a Servicios al Cliente al **1-844-528-5815 (TTY: 711)** o visite **[AetnaBetterHealth.com/florida](https://www.aetna.com/betterhealth/florida)**.