EDICIÓN 1 2026

el bienestar y usted

Su boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

VIDA SALUDABLE

Su plan Aetna Better Health: más fácil

Estamos aquí para apoyarlo, ya sea que necesite un control de rutina, ayuda para manejar una afección o respuestas sobre sus beneficios. Averigüe lo que está disponible para saber a dónde acudir en busca de atención y apoyo. Consulte esta información en línea en **AetnaBetterHealth.com/education/florida-info**

Consulte su Manual para miembros

Es su fuente de referencia para obtener información sobre el plan. Cubre todo lo que necesita saber, incluido lo siguiente:

- Lo que cubre su plan
- Cómo obtener atención
- Cómo presentar un reclamo, una queja o una apelación
- Cómo tomamos decisiones sobre su atención
- Programas y beneficios especiales para ayudarlo a mantenerse saludable

Puede ver su manual en línea en **AetnaBetterHealth.com/florida/member-materials-forms.html**

¿Prefiere una copia impresa? Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-844-528-5815 (TTY: 711)** para que le envíen uno por correo. Infórmenos si lo necesita en otro idioma, una fuente más grande u otros formatos.

Conozca sus derechos

Como miembro de Aetna Better Health, usted tiene ciertos derechos y responsabilidades.

Visite **AetnaBetterHealth.com/florida/medicaid-rights-responsibilities.html** para obtener una lista completa.

Obtenga asistencia lingüística

Ofrecemos servicios lingüísticos sin costo alguno para usted. Eso incluye servicios de interpretación en cualquier idioma (incluido el lenguaje de señas). También puede solicitar material escrito en cualquier idioma. También ofrecemos materiales en otros formatos, como letra grande, audio o formatos electrónicos accesibles.

Visite **AetnaBetterHealth.com/florida/notice-of-non-discrimination.html** o llame al Departamento de Servicios para Miembros para obtener ayuda.



Conozca sus beneficios y opciones de atención

Ya sea que esté controlando una afección o simplemente tratando de mantenerse saludable, tenemos programas y beneficios que pueden ayudarlo. Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre lo siguiente:

- Sus beneficios de farmacia
- Nuestros programas de gestión de la salud de la población
- Cómo tomamos decisiones sobre su atención
- Las pautas que siguen nuestros proveedores
- Qué estamos haciendo para mejorar nuestros servicios

Encuentre el proveedor de atención primaria adecuado

Un proveedor de atención primaria (PCP) es su médico de cabecera para los controles y la atención. A continuación, le explicamos por qué es importante contar con el PCP adecuado y cómo elegir uno.

1 Son un socio de confianza en el ámbito de la salud

Debe sentirse cómodo preguntándole cualquier cosa a su PCP. Ninguna preocupación es demasiado pequeña, y ninguna pregunta es tonta. Su PCP conoce sus antecedentes médicos y puede ayudarle a recibir la atención que necesita.

2 Puede ayudarle a controlar una afección crónica

Si usted o su hijo tienen una afección a largo plazo como asma, diabetes o presión alta, su PCP puede ayudar. Trabaja con sus otros proveedores para ayudarle a crear y seguir su plan de atención.

3 Puede ayudar a prevenir problemas de salud

Su PCP no solo lo trata cuando está enfermo, sino que lo ayuda a mantenerse saludable. Los controles regulares y las pruebas de detección pueden detectar problemas temprano, antes de que se sienta enfermo.



4 Pueden guiarlo a través de su atención médica

La atención médica puede resultar confusa. Su PCP ayuda a que sea más fácil de entender. Puede ayudar de la siguiente manera:

- Remitirle a otros médicos cuando sea necesario
- Ayudarle a comprender los resultados de sus pruebas
- Asegurarse de que todas las partes de su atención trabajen en conjunto

5 Brinda una atención integral

Su PCP se preocupa por todos los aspectos de su salud. Puede ayudarlo con lo siguiente:

- Salud mental
- Opciones de alimentos saludables
- Hacer ejercicio
- Objetivos de bienestar

Incluso puede ayudarle a obtener apoyo en áreas como vivienda, cuidado infantil, acceso a alimentos y más.

¿No tiene un PCP o quiere uno nuevo? Busque en nuestro directorio de proveedores en línea en **AetnaBetterHealth.com/florida/find-provider**. O llame al Departamento de Servicios para Miembros para obtener ayuda.

Aproveche al máximo su control anual

Estas consultas son una oportunidad para hablar abiertamente con su proveedor, hacer preguntas y mantenerse al tanto de su salud. A continuación, le presentamos algunas formas sencillas de aprovechar al máximo su cita.

Anote sus preguntas

Es fácil olvidar lo que quiere preguntar durante la consulta. Tener su lista de preguntas a mano le ayuda a cubrir todo lo que tiene en mente.

Conozca los antecedentes médicos de su familia

Tome nota de cualquier afección que hayan tenido sus padres, abuelos o hermanos. Esto ayudará a su PCP a decidir qué pruebas de detección podría necesitar y cuándo.

Sea honesto

Su PCP está allí para ayudar, no para juzgar. Ser honesto y detallado le ayudará a brindarle una mejor atención.

Grabe la conversación

De esa manera, no tendrá que preocuparse por tomar notas mientras habla. (Primero pregunte a su PCP si está bien hacerlo). O bien, puede llevar a alguien con usted para que le ayude a tomar notas y hacer preguntas.

Ayude a calmar los nervios de los niños

Explíqueles por qué van al médico y qué sucederá en la consulta. Haga que participen haciendo preguntas para el médico juntos.



¿Cuándo debo hacerme un control?

Los adultos deben hacerse un control al menos una vez al año.

Los niños necesitan controles, llamados consultas de bienestar infantil, con mayor frecuencia según su edad. Los expertos recomiendan lo siguiente para los más pequeños:

- **Los bebés menores de un año** deben consultar a su PCP a los 3-5 días, 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses y 9 meses.
- **Los niños de 1 a 3 años** deben consultar a su médico a los 12 meses (1 año), 15 meses, 18 meses, 24 meses (2 años) y 30 meses.
- **Los niños de tres años en adelante** deben consultar a su médico una vez al año.



Cambios simples en los alimentos para un corazón más saludable

Su corazón trabaja duro para usted. Demuéstrele cuidado con estos consejos para armar un plato saludable para el corazón.

Llene la mitad de su plato con vegetales frescos

Las verduras de hoja verde como la espinaca y frutas como las bayas ayudan a mantener un corazón saludable y combaten la inflamación.

Elija cereales integrales

El arroz integral, la avena y el pan integral tienen más fibra. La fibra puede ayudar a reducir el colesterol.

Opte por proteínas magras

Los pescados como el salmón tienen grasas saludables que ayudan al corazón. El pollo y el pavo son más bajos en grasas saturadas.

Consuma menos carne

Comer más comidas a base de plantas puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Añada una o más comidas vegetarianas a su menú semanal.

Opte por productos lácteos bajos en grasa

Elija versiones sin grasa o bajas en grasa de leche, queso y yogurt. Son más bajos en grasas saturadas, que pueden aumentar el colesterol malo.

Cocine con aceites saludables para el corazón

Use aceites como el de oliva o canola en lugar de mantequilla o manteca vegetal. Los aceites contienen grasas saludables que pueden ayudar a reducir el colesterol malo.

Condimente con inteligencia

Use hierbas y especias en lugar de sal. El exceso de sal puede elevar la presión arterial.

Planificación familiar para todas las personas

La planificación familiar hace más que prevenir o preparar el embarazo. Incluye cuidados de rutina que ayudan a proteger su cuerpo y respaldan su salud ahora y en el futuro. Esto es lo que debe saber.

La planificación familiar significa el cuidado de su salud reproductiva. Incluso si no desea tener hijos ahora o nunca, este cuidado sigue siendo importante.

La planificación familiar le ayuda con lo siguiente:

- Aprender sobre su cuerpo
- Prevenir el embarazo
- Prepararse para el embarazo
- Practicar sexo seguro
- Prevenir o tratar infecciones de transmisión sexual (ITS)

Una consulta de planificación familiar puede incluir lo siguiente:

- Hablar sobre su salud y sus planes para el futuro.
- Un examen de bienestar de la mujer y otras pruebas de detección de salud.
- Conocer los métodos anticonceptivos y elegir el que mejor funcione para usted.
- Ayudar con la infertilidad o el embarazo.
- Hacer pruebas para detectar ITS y prevenirlas.
- Obtener remisiones a otros tipos de atención si lo necesita.

No necesita una remisión para ver a un proveedor de planificación familiar. Puede acudir a cualquier proveedor en el que confíe y con el que se sienta cómodo. Esto incluye a los proveedores que están dentro o fuera de la red.

Los servicios de planificación familiar están aquí para ayudarle a tomar las mejores decisiones para usted.



¿Está embarazada o está tratando de quedar embarazada?
Visite **AetnaBetterHealth.com/florida/pregnancy-care.html** para obtener más información sobre los beneficios adicionales y la atención durante el embarazo.



Tome el control de su salud sexual

Muchas personas contraen una infección de transmisión sexual (ITS) durante su vida. La prevención y las pruebas pueden ayudar a proteger su salud.

Las ITS pueden transmitirse de una persona a otra durante el contacto sexual. Algunas ITS también se pueden transmitir al compartir agujas.

La buena noticia es que muchas ITS son tratables. Especialmente cuando se detectan a tiempo.

Conozca los signos

Las ITS pueden presentar diferentes síntomas. Los siguientes son algunos de los más comunes a los que hay que prestar atención:

- Dolor o ardor al orinar
- Llagas, bultos o erupciones alrededor de los genitales
- Cambios en los líquidos del pene o la vagina (puede notar olor fuerte o un color o una cantidad diferente de secreción)
- Dolor o picor genital
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Dolor en la parte baja del abdomen

No todas las personas con una ITS presentan síntomas. Las pruebas son la única forma de saberlo con certeza.

Hágase la prueba

Las pruebas de detección de ITS están cubiertas por su plan de salud. Pregúntele a su proveedor acerca de hacerse la prueba. Especialmente si tiene una nueva pareja o más de una pareja. O si presenta algún síntoma.

Las pruebas también son importantes para las personas embarazadas. Las ITS pueden causar problemas durante el embarazo. Y pueden transmitirse al bebé durante el parto. Si el resultado de la prueba es positivo para una ITS, su proveedor puede tratarla para mantenerlos a usted y a su bebé seguros.

Las ITS son comunes. Pero hay ayuda disponible. Hacerse pruebas y recibir tratamiento son pasos que puede tomar por usted, su pareja y su familia. Su proveedor está disponible para responder preguntas y ayudarle a obtener la atención que necesita.

Aviso de no discriminación - La discriminación está prohibida por la ley.
Aetna Better Health of Florida cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (de acuerdo con el alcance de la discriminación sexual descrito en la Sección 92.101[a][2] del Título 45 del Código de Regulaciones Federales [CFR]). Aetna no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, estado de salud o necesidad de servicios de atención médica.

Aetna hace lo siguiente:

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

Si necesita modificaciones razonables, ayudas y servicios auxiliares apropiados o servicios de asistencia lingüística, comuníquese con nuestro Coordinador de Derechos Civiles.

Si cree que Aetna no ha brindado estos servicios o lo ha discriminado de otra manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, estado de salud o necesidad de servicios de atención médica, 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**

FL-24-02-01 (revised 01/25)
GR-69746-18 (01-26)

Puede presentar una queja en persona, por correo postal o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, nuestro coordinador de Derechos Civiles está disponible para brindarle ayuda. También puede presentar un reclamo sobre derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por vía electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en **https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf**, o bien, puede hacerlo por correo o por teléfono:

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).

Los formularios de reclamos se encuentran disponibles en **http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html**. Este aviso está disponible en el sitio web de Aetna Better Health: **www.AetnaBetterHealth.com**.

Aetna Better Health 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.

FL-24-02-01 (revised 01/25)
GR-69746-18 (01-26)

Multi-Language Interpreter Services

ENGLISH: Attention: If you speak English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call **1-800-385-4104 (TTY: 711)** or speak to your provider.

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de idiomas gratuitos. También, están disponibles sin cargo ayudas y servicios auxiliares apropiados para brindarle información en formatos accesibles. Llame al **1-800-385-4104** (TTY: **711**) o hable con su proveedor.

FRENCH CREOLE: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen asistans pou lang gratis ki disponib pou ou. Èd ak sèvis oksilyè pou bay sèvis nan fòma ki aksesib disponib tou gratis. Rele **1-800-385-4104 (TTY: 711)** oswa pale ak founisè w la.

VIETNAMESE: CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Bạn cũng sẽ được cung cấp miễn phí các dịch vụ và hỗ trợ bổ sung thích hợp để nhận thông tin ở các định dạng dễ tiếp cận. Hãy gọi số **1-800-385-4104 (TTY: 711)** hoặc trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ của bạn.

PORTUGUESE: Atenção: se você fala português, serviços gratuitos de assistência linguística estão disponíveis para você. Além disso, oferecemos, sem custo adicional, recursos auxiliares adequados para disponibilizar informações em formatos acessíveis. Ligue para **1-800-385-4104 (TTY: 711)** ou fale com o profissional de saúde responsável pelo seu cuidado.

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，亦可以免費獲得適當的輔助工具和服務，以便您無障礙地使用資訊。請致電 **1-800-385-4104 (TTY: 711)** 或諮詢您的醫療保健提供者。

FRENCH: ATTENTION: Si vous parlez français, des services d’aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Des aides et services auxiliaires adéquats visant à fournir des informations dans des formats accessibles sont également proposés gratuitement. Appelez le **1-800-385-4104 (TTY: 711)** ou adressez-vous à votre prestataire.

TAGALOG: Paunawa: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyong tulong sa wika. Magagamit din nang libre ang mga naaangkop na pantulong na device at serbisyo para magbigay ng impormasyon sa mga naa-access na format. Tumawag sa **1-800-385-4104 (TTY: 711)** o makipag-usap sa iyong provider.

ARABIC: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. وكما تتوفر أيضًا معينات وخدمات مساعدة مناسبة لتقديم المعلومات بتنسيقات يسهل الوصول إليها مجانًا. اتصل على الرقم **1-800-385-4104 (TTY: 711)** أو تحدث إلى مقدم الخدمة الخاص بك.

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Кроме того, бесплатно предоставляются соответствующие вспомогательные средства и услуги по передаче информации в доступных форматах. Позвоните по номеру **1-800-385-4104 (TTY: 711)** или обратитесь к своему поставщику услуг.

ITALIAN: ATTENZIONE: Nel caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuita. Sono inoltre disponibili gratuitamente adeguati aiuti e servizi ausiliari per fornire informazioni in formati accessibili. Chiamare il numero **1-800-385-4104 (TTY: 711)** o parlare con il proprio fornitore.

GERMAN: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachassistenzdienste zur Verfügung. Geeignete Hilfsmittel und Dienstleistungen zur Bereitstellung von Informationen in zugänglicher Form sind ebenfalls kostenlos erhältlich. Rufen Sie **1-800-385-4104 (TTY: 711)** an oder sprechen Sie mit Ihrem Anbieter.

KOREAN: 주의: 한국어를 구사하는 경우, 무료 언어 지원 서비스를 이용할 수 있습니다. 접근 가능한 형식으로 정보를 제공하는적절한 보조 도구와 서비스도 무료로 이용할 수 있습니다. **1-800-385-4104 (TTY: 711)**로 전화하거나 제공업체와 통화하세요.

POLISH: UWAGA: Jeśli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Dodatkowe środki pomocnicze oraz usługi, zapewniające informacje w dostępnych formatach, są również dostępne nieodpłatnie. Zadzwoń pod numer **1-800-385-4104 (TTY: 711)** albo zwróć się do swojego dostawcy.

GUJARATI: ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. સુલભ ફોર્મેટમાં માહિતી મેળવવા માટે યોગ્ય સહાયક સહાયતા અને સેવાઓ પણ નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે. **1-800-385-4104 (TTY: 711)** પર કૉલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.

THAI: ข้อควรระวัง: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี มีความช่วยเหลือและบริการเสริมจัดไว้ให้เพื่อใช้ตรวจสอบข้อมูลผ่านรูปแบบที่เข้าถึงได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ติดต่อหมายเลข 1-800-385-4104 (TTY:711)
หรือพูดคุยกับผู้ให้บริการของคุณโดย ตรง