



Aetna Better HealthSM Premier Plan



Juntos

Fines de Invierno 2020

Obtener la atención adecuada después del alta hospitalaria

¿Fue dado de alta del hospital recientemente? ¿Hizo un seguimiento con un proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) después de salir del hospital?

Informarle a su PCP cuando está en el hospital es un paso importante para asegurarse de que reciba una buena atención una vez que deje el hospital. Si su PCP sabe que usted está en el hospital, puede asegurarse de que reciba la atención adecuada una vez que se vaya. Es importante que vea a su PCP dentro de los 14 días posteriores al alta del hospital. En esta visita, su PCP repasará todos sus medicamentos y hablará sobre cualquier necesidad adicional que usted pueda tener para asegurarse de que esté encaminado hacia la recuperación.

¿Qué debe llevar a su cita de seguimiento?

- Sus indicaciones para el alta
- Todos sus medicamentos, incluso las vitaminas y suplementos a base de hierbas de venta libre

Si necesita ayuda para programar su cita de seguimiento, hágase saber al planificador de alta hospitalaria o a su administrador de casos de Aetna Better Health of Illinois. Nos preocupa su recuperación y estamos aquí para asegurarnos de que todas sus necesidades para el alta sean satisfechas.

H2506_20WINWSL
ACCEPTED

Ayúdenos a combatir el fraude

¿Su médico factura servicios que no se brindaron? ¿Su personal doméstico factura por más horas de las que realmente trabaja? ¿Alguien más utiliza su nombre para recibir servicios médicos?

Cada año, se pierden miles de millones de dólares debido al fraude en la atención médica. Ayúdenos a combatirlo.

Puede denunciar supuestos casos de fraude o abuso directamente a Aetna Better Health of Illinois de las siguientes maneras:

- Llame a nuestra línea directa del Plan de Salud al **1-877-436-8154**. Todas las llamadas son anónimas.
- Llame a la Unidad Investigativa Especial (SIU, por sus siglas en inglés) al **1-800 338 6361** si tiene preguntas o para denunciar fraude.
- Utilice el formulario de denuncia de fraude y abuso del sitio web de Aetna Better Health of Illinois: **Es.AetnaBetterHealth.com/Illinois**. Verá un enlace a "Fraud & Abuse" (Fraude y Abuso) en la parte superior de la página.

Aviso: Incluso si proporciona su información de contacto, su identidad se mantendrá confidencial.

Podemos hacer una diferencia si trabajamos todos juntos.

Seguridad para palear nieve en el invierno

Los meses de invierno pueden ser casi intolerables debido a las temperaturas muy bajas y las intensas nevadas. Aetna Better Health of Illinois quiere que usted y su familia pasen los meses del invierno de manera segura.

Tenemos algunos consejos buenos para el invierno que puede usar para evitar lesiones y el congelamiento mientras está al aire libre en el clima frío.

En temperaturas frías, el cuerpo está programado para mantener el cerebro, el corazón, los riñones y el hígado

bien perfundidos. Esto significa que el cuerpo llevará sangre rica en oxígeno hacia las partes vitales de nuestro cuerpo, para asegurarse de que haya una cantidad suficiente de sangre rica en oxígeno cerca de estos órganos vitales. Esto ocurre a través de la contracción de los vasos sanguíneos. Si tiene antecedentes de colesterol alto, presión arterial alta o depósitos de grasa en las venas y arterias, corre un mayor riesgo de sufrir un evento cardíaco, como un ataque al corazón, durante el invierno, con el ejercicio que hace mientras patea nieve.

Si debe palear nieve este invierno, estos son algunos consejos de seguridad:

- Primeramente caliente los músculos.
- Patee cargas livianas en lugar de cargas pesadas.
- Haga descansos frecuentes.
- Beba mucha agua.
- Doble las rodillas y levántese con las piernas; si puede, empuje la nieve en vez de levantarla.
- Mantenga la hoja de la pala cerca de usted para reducir la sobrecarga en la espalda.
- Cambie entre la mano derecha y la mano izquierda.
- No fume mientras patea nieve.
- No patee nieve inmediatamente después de una comida.

El congelamiento puede ocurrir en piel descubierta o cubierta. En su mayoría, ocurre en los dedos de las manos, dedos de los pies, nariz, orejas, mejillas y mentón. La piel se pone muy fría y roja, y luego se entumece y endurece. Vea a su médico de inmediato si nota alguno de estos signos.

Si está al aire libre cuando hace frío, estos son algunos consejos para ayudar a disminuir las probabilidades de congelamiento:

- Vístase con varias capas de ropa suelta y abrigada.
- Use gorro.
- Pruebe utilizar un par de guantes delgados debajo de un par de guantes o mitones más gruesos.
- Lleve suministros para emergencias en su automóvil en caso de que se quede varado.
- Coma bien y beba abundante líquido.
- No beba alcohol si planea estar al aire libre en el frío.

¡Que tenga un Maravilloso Invierno!





¡Primero la seguridad!

Nos preocupamos por su seguridad, su salud y su bienestar. Es importante reconocer los signos de abuso, negligencia y explotación y denunciarlos. Esto le ayudará a estar seguro y recibir la atención que necesita. Si es víctima de abuso, negligencia o explotación o sospecha que lo es, llame al número apropiado a continuación para denunciar, prevenir o detener el abuso, la negligencia o la explotación.

Para hacer una denuncia sobre miembros adultos incapacitados de 18 a 59 años de edad que viven en la comunidad, llame a la Unidad de Servicios de Protección de Adultos del Departamento de Envejecimiento (DoA, por sus siglas en inglés) de Illinois.	<ul style="list-style-type: none"> • 1-866-800-1409 (voz) • 1-888-206-1327 (TTY)
Para hacer una denuncia sobre los miembros de 60 años o más que viven en la comunidad, llame a la Unidad de Servicios de Protección de Adultos del Departamento de Envejecimiento (DoA) de Illinois.	<ul style="list-style-type: none"> • 1-866-800-1409 (voz) • 1-888-206-1327 (TTY)
Para hacer una denuncia sobre miembros en centros de cuidado, llame a la Línea Directa para Quejas de Hogares de Ancianos del Departamento de Salud Pública.	<ul style="list-style-type: none"> • 1-800-252-4343
Para hacer una denuncia sobre miembros en centros de residencia asistida, llame a la Línea Directa para Quejas de Centros de Residencia Asistida.	<ul style="list-style-type: none"> • 1-800-226-0768
Llame a Servicios para Miembros o a su coordinador de atención en cualquier momento para denunciar abuso, negligencia y explotación. Puede comunicarse con nosotros las 24 horas, los 7 días de la semana.	<ul style="list-style-type: none"> • 1-866-600-2139 (sin cargo) • TTY 711

 **Para obtener más información,** visite nuestro sitio web en **Es.AetnaBetterHealth.com/Illinois**

Es.AetnaBetterHealth.com/Illinois

De qué modo las decisiones de cobertura nacional afectan a su plan

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés) a veces cambian las reglas de cobertura de un beneficio o servicio. Cuando esto sucede, los CMS emiten una Determinación de Cobertura Nacional (NCD, por sus siglas en inglés).

Las NCD determinan:

- Qué se cubre
- Qué está cambiando
- Qué paga Medicare

Publicamos las NCD en nuestro sitio web al menos 30 días antes de la fecha de entrada en vigencia. Para saber cuáles son, visite **Es.AetnaBetterHealth.com/Illinois**. Luego vaya a: "For Members" (Para Miembros) > "Aetna Better Health Premier Plan" (Plan Premier de Aetna Better Health) > "Member Benefits" (Beneficios para Miembros).

También puede visitar **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.

También puede comunicarse con su administrador de atención o con Servicios para Miembros al **1-866-600-2139 (TTY/TDD 711)**.



Encuesta sobre los Resultados de Salud

La Encuesta sobre los resultados de salud (HOS, por sus siglas en inglés) es una encuesta que exigen los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés). Se envía por correo a un grupo de miembros seleccionados al azar y se repite nuevamente dos años después para ver si los miembros están mejorando en su salud.

Los resultados de esta encuesta nos informan cómo califica usted su salud física y del comportamiento en general, lo que luego nos permite desarrollar diferentes programas para asegurarnos de que sus necesidades se satisfagan.

La encuesta HOS se hace en primavera. Si la recibe, tómese el tiempo para completarla. Recibirá la misma encuesta nuevamente dentro de dos años.

Si tiene preguntas sobre la encuesta HOS, no dude en comunicarse con su administrador de casos asignado.

¡Servicio celular sin costo para usted!

Vea si reúne los requisitos para el servicio celular Lifeline de Assurance Wireless más un teléfono inteligente Android™

Sabemos lo importante que es mantenerse conectado con la atención médica, el trabajo, los servicios de emergencia y la familia. Por eso el Plan Premier de Aetna Better Health se asocia con el servicio Lifeline de Assurance Wireless.

Cada mes, los clientes elegibles de Assurance Wireless reciben lo siguiente, sin costo alguno:

- Datos móviles
- Mensajes de texto ilimitados
- Minutos de voz

Más un teléfono inteligente Android

Puede reunir los requisitos para el servicio Lifeline de Assurance Wireless si está en ciertos programas de asistencia pública, como Medicaid o el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP, por sus siglas en inglés).



Para ordenar el servicio ahora u

obtener más información, visite

[Es.AetnaBetterHealth.com/Illinois](https://www.aetna.com/betterhealth/illinois)

[Es.AetnaBetterHealth.com/Illinois](https://www.aetna.com/betterhealth/illinois)

Línea de Enfermería 24/7

Llame al **1-866-600-2139**

Línea de Crisis de Salud del Comportamiento 24/7

Llame al **1-866-600-2139**

Su médico, también conocido como su PCP

¿Necesita ayuda para encontrar un médico? Llame al **1-866-600-2139**

Su dentista

¿Necesita ayuda para encontrar un Dentista? Llame a DentaQuest al **1-800-416-9185**

Centro de Atención de Urgencia o de Atención Inmediata

¿Necesita ayuda para encontrar un centro de atención de urgencia? Llame al **1-866-600-2139**







Sala de Emergencias

Pídale a alguien que lo lleve allí, o llame al **911**

H2506_20WINWSL
ACCEPTED

Conocer sus opciones de atención médica

Ante una necesidad médica, hay muchos lugares a los que puede ir. Pero a veces no es fácil saber cuál es el lugar indicado para empezar. Un buen comienzo es consultar a su médico primario, de ser posible, o llamar a nuestra línea de enfermería las 24 horas si su médico no está disponible. También puede examinar el cuadro a continuación para comprender mejor sus opciones.

Cuándo usarlo:	Tiempos de espera:	Ejemplos de necesidades de salud:	
<p>Cuando quiere hablar con un(a) enfermero(a) registrado(a) para obtener respuestas a sus preguntas médicas o dentales</p>	 Menos de 5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas y educación con respecto a diversos síntomas y temas dentales y de salud 	
<p>Cuando quiere hablar con un profesional especialmente capacitado en situaciones de crisis de salud del comportamiento</p>	 Menos de 5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Inquietudes relacionadas con el abuso de sustancias o la salud mental • Necesidad de recursos comunitarios relacionados con el abuso de sustancias o la salud mental 	
<p>El primer lugar al que debe ir cuando tiene un problema médico que no es de emergencia</p>	 Normalmente menos de 30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo de enfermedades y otras afecciones como diabetes, presión arterial alta y asma • Chequeos preventivos • Vacunas • Dolor de oído 	<ul style="list-style-type: none"> • Alergias o problemas en los senos nasales • Quemaduras o cortes menores • Dolor de estómago • Resfriado, gripe y fiebre
<p>El primer lugar al que debe ir cuando tiene un problema dental que no es de emergencia</p>	 Menos de 30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Chequeos y limpiezas dentales preventivas para mantener su boca sana • Manejo del dolor de dientes o encías 	<ul style="list-style-type: none"> • Está embarazada, tiene diabetes, tiene enfermedad cardiovascular, es VIH positivo, o fuma • Rotura de un diente
<p>Cuando su médico no está disponible y usted necesita atención inmediata, pero no tiene una verdadera emergencia</p>	 Normalmente menos de 20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta • Infecciones urinarias • Fiebre • Lesiones y esguinces menores • Dolor de cabeza o migraña 	<ul style="list-style-type: none"> • Alergias o problemas en los senos nasales • Resfriado o gripe • Dolor de oído
<p>Cuando enfrenta una enfermedad grave o un problema que pone en peligro la vida</p>	 Hasta varias horas, según la gravedad de su situación	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para respirar • Dolor intenso en el pecho • Sangrado o quemaduras graves • Imposibilidad repentina de moverse o hablar • Ataque de una persona o animal • Intoxicación • Desmayo (desvanecimiento) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fracturas de huesos o dolor intenso repentino e hinchazón en una articulación • Crisis de salud del comportamiento o abuso de sustancias que ponen en peligro la vida • Asfixia

Sus comentarios nos ayudan a mejorar

¡Queremos conocer su opinión! Aetna Better Health trabaja arduamente para brindar servicios de gran calidad a nuestros miembros. Medimos nuestro desempeño para asegurarnos de que estamos satisfaciendo sus necesidades. Una manera de hacerlo es a través de encuestas.

Cada primavera, algunos miembros de Aetna Better Health recibirán una encuesta de satisfacción llamada CAHPS. Esta encuesta nos permite saber cómo se siente usted con su médico y los servicios de su plan de salud.

Si recibe la encuesta por correo, tómese el tiempo para completarla y enviarla por correo en el sobre con franqueo prepago. Si no responde cuando reciba la encuesta por primera vez, recibirá una llamada telefónica para ayudarlo a completar la encuesta por teléfono.

Utilizamos los resultados de la encuesta CAHPS para mejorar la calidad y la disponibilidad de la atención y los servicios que le brindamos. Seguiremos trabajando arduamente para ofrecerle acceso a una buena atención médica, a un buen servicio al cliente y a buenos médicos. Gracias por su opinión.

Llegó el momento de su vacuna anual contra la gripe

La gripe es una enfermedad viral contagiosa. Se transmite principalmente a través de gotitas de la respiración, ¡incluso a 6 pies de distancia! Protéjase y cuide a su familia vacunándose temprano contra la gripe esta temporada.

¿Quiénes necesitan la vacuna? Los CDC recomiendan la vacuna contra la gripe a la mayoría de las personas mayores de 6 meses. Es especialmente importante para los adultos mayores de 65 años y para quienes tienen otras afecciones de salud, como diabetes o problemas del corazón. La vacuna contra la gripe debe repetirse cada año.

¿Cuándo debemos vacunarnos? Es mejor vacunarse contra la gripe a fines de

octubre. Cuanto antes se vacune contra la gripe, antes se beneficiará.

¿Por qué hay que vacunarse? La vacuna contra la gripe puede disminuir las probabilidades de contraer gripe y tener complicaciones relacionadas, como neumonía.

¿Dónde me puedo vacunar contra la gripe? Los miembros de Aetna Better Health of Illinois pueden vacunarse contra la gripe en el consultorio de su médico o en las farmacias participantes de nuestra red. Hable con su médico, o llame a Servicios para Miembros para obtener más información acerca de adónde ir.

Referencias: CDC.gov/Flu



Programa de Telesupervisión

Como miembro de Aetna Better Health, usted tiene acceso a nuestro programa de Telesupervisión. Este programa le ofrece las herramientas para supervisar y controlar sus afecciones crónicas, como Diabetes, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), Insuficiencia Cardíaca Congestiva, Asma y Enfermedad Renal en Etapa Terminal (ESRD, por sus siglas en inglés). El programa está diseñado para aumentar su independencia en el control de estas afecciones, con la ayuda de su Coordinador de Atención y sus proveedores. La telesupervisión supera la brecha entre usted, su plan de salud y sus proveedores. Comienza con una conversación entre usted y su proveedor para obtener su aprobación para participar. Una vez aprobado, se le asignará un Enfermero Coordinador de la Atención que le explicará el proceso.

¿Cómo funciona? En su casa se instala equipo médico duradero, como un glucómetro, una balanza y un monitor para la presión arterial, sin costo. Estos dispositivos envían las lecturas a Aetna



Better Health y a su proveedor a cargo del tratamiento. Estas lecturas indican su peso, niveles de azúcar en la sangre, niveles de oxígeno y función pulmonar. Estas lecturas le ayudan a controlar su salud. La detección temprana de cambios en su condición de salud puede ayudar a disminuir la necesidad de utilizar servicios de emergencia y

puede aumentar su capacidad para controlar su salud con independencia.

Si le interesa obtener más información sobre el programa de Telesupervisión, comuníquese con su Coordinador de Atención. Si no está seguro de quién es su Coordinador de Atención, llame a Servicios para Miembros al **1-866-600-2139**.


Contáctenos



Aetna Better HealthSM Premier Plan
3200 Highland Ave.
Downers Grove, IL 60515



Las 24 horas del día
Servicios para Miembros: **1-866-600-2139**
Es.AetnaBetterHealth.com/Illinois

 Este boletín contiene información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Los artículos de nuestro boletín informativo están dirigidos a muchas personas diferentes. Escribimos artículos sobre diferentes clases de problemas médicos cuya información le interesa a la gente. Estos artículos podrían no ser sobre problemas médicos que usted tiene. El Plan Premier de Aetna Better HealthSM (Plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Illinois para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados. Puede obtener este documento en inglés, o hablar gratuitamente con alguien sobre esta información en otros idiomas. Llame a Servicios para Miembros al **1-866-600-2139 (TTY/TDD: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La llamada es gratis. 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 del Plan Premier de Aetna Better HealthSM al **1-866-600-2139** o lea el Manual para Miembros del Plan Premier de Aetna Better HealthSM. 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.

2020 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

Es.AetnaBetterHealth.com/Illinois

IL-19-10-05
Distribuido: Febrero 2020
H2506_20WINWSL
ACCEPTED