



Boletín informativo electrónico de Aetna Better Health® of Illinois

Primavera 2025

Alimentación saludable con entrega de comestibles gratuita

Según los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#), más del 40 por ciento de los adultos estadounidenses tienen obesidad. La obesidad ocurre cuando el cuerpo tiene mucha grasa, por lo que puede ser más difícil realizar actividades diarias y mantenerse sano. Una forma de frenar la obesidad es comer alimentos saludables.

Esto es tan importante como hacer ejercicio. Las frutas, las verduras, los cereales integrales y las proteínas magras le dan al cuerpo el combustible necesario para fortalecerse. Sin embargo, sabemos que no siempre es fácil hacer comidas saludables, en especial cuando uno está ocupado. Por eso, hemos incorporado la entrega de comestibles gratuita para ayudarle a consumir alimentos saludables.

A los miembros mayores de 18 años se les pueden cubrir las tarifas mensuales de suscripción de la aplicación de entrega de comestibles Instacart. Puede recibir comestibles directamente en su hogar, lo que facilita planificar comidas y elegir opciones más saludables sin el estrés de ir a la tienda.

A continuación, le brindamos algunos consejos para una alimentación saludable:

- **Planifique sus comidas:** Elija recetas con muchas verduras y proteínas magras.
- **Coma refrigerios de manera inteligente:** Tenga a mano refrigerios saludables como frutos secos, yogurt o frutas.
- **Tome agua:** Evite las bebidas azucaradas y beba agua para mantener la hidratación.

Estamos aquí para ayudarle a lograr sus objetivos de salud. Con nuestros beneficios de valor agregado como la membresía en gimnasios sin costo y los estipendios de suscripción de Instacart, es más fácil que usted y su familia se mantengan sanos y felices.

Para obtener más información sobre estos beneficios y cómo utilizarlos, visite el [Resumen de beneficios](#).

Recursos de salud reproductiva para todas las mujeres

En Aetna Better Health® of Illinois, queremos asegurarnos de que las mujeres tengan acceso a atención médica de calidad. Creemos que todas las personas deben recibir ayuda para mantenerse sanas. Por eso, hemos formado muchas asociaciones para ayudar a que las mujeres se cuiden con más facilidad. Juntos, estamos trabajando para eliminar las barreras a la atención.



Conozca los servicios que pueden estar disponibles para usted:

- **Twentyeight Health** brinda kits de prueba para la salud sexual, vitaminas para la salud maternal, métodos anticonceptivos y anticonceptivos de emergencia, y otros servicios para apoyar el bienestar de las mujeres. Estos servicios están disponibles en línea, por lo que hay menos espera, menos juicio y más apoyo. Visite twentyeighthhealth.com/partnerships/home para inscribirse.
- **Maven** la ayuda a prepararse para el parto y los apoya a usted y a su bebé durante los tres meses posteriores al parto. Con Maven, puede hablar con proveedores de confianza sin costo para usted. También puede leer artículos y asistir a clases de apoyo para usted y su bebé. Use su teléfono inteligente, tableta o computadora en cualquier momento, de día o de noche, para hablar con un proveedor de Maven. Para registrarse en Maven, visite mavenclinic.com/join/ABHIL.
- **Mae** es una solución de salud presencial y virtual destinada a mejorar su salud y su experiencia durante el embarazo. Si vive en el condado de Cook o Kane, es posible que pueda recibir un seguimiento de salud durante el embarazo y apoyo de una doula local durante el período prenatal, el trabajo de parto y el parto, y el posparto. Obtenga más información y cree una cuenta gratuita en JoinMae.MeetMae.com.

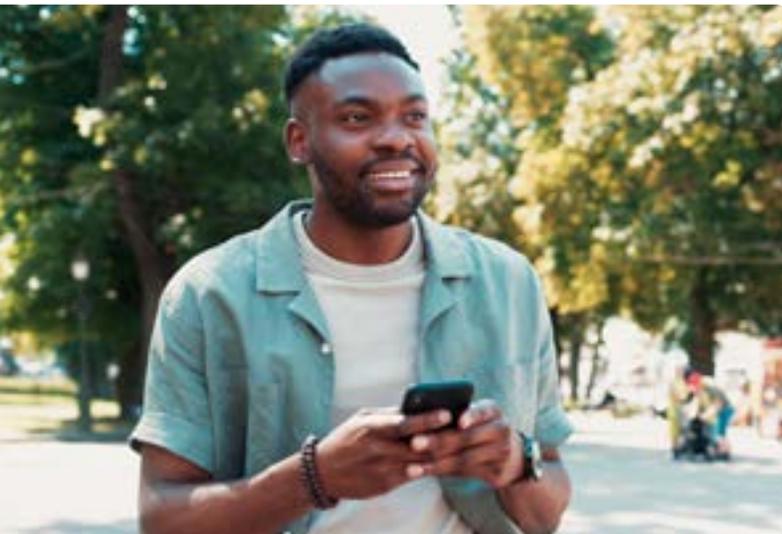
Juntos, podemos garantizar que todas las mujeres reciban la ayuda que necesitan.

Encuentre un proveedor

El [directorio de proveedores](#) en línea enumera información de todos los proveedores de la red, incluidos nombres, direcciones, números de teléfono, especialidades y calificaciones, estado de certificación de la junta y más. También puede buscar a nuestros proveedores en [HealthGrades.com](#) para obtener más información, como la facultad de medicina a la que asistieron y la finalización de la residencia.

Acceda a su plan en el portal para miembros

Puede aprovechar mucho más su plan de salud si crea una cuenta en su [portal para miembros](#). Inicie sesión para administrar sus beneficios y sus objetivos de salud desde cualquier lugar. Consulte recursos de salud, canjee recompensas de Aetna Better Care, envíenos preguntas y mucho más. Utilice la aplicación Aetna Better Health® para llevar su plan de salud a donde vaya. Descargue la aplicación de la [App Store](#) o [Google Play](#).



Prepárese para renovar su cobertura

Cuando llegue el momento de renovar su Medicaid, el Departamento de Cuidado de Salud y Servicios para Familias (HFS) se comunicará con usted. Revise su correo electrónico y haga la renovación de inmediato.

También puede utilizar Manage My Case (Administrar mi caso) en [ABE.Illinois.gov](#) para lo siguiente:

- Verifique su dirección de correo postal en la sección “Contact Us” (Comuníquese con nosotros).
- Obtenga información sobre la fecha límite de renovación (la fecha de “redeterminación”) en la sección “Benefit Details” (Detalles de los beneficios)

Si ya no es elegible para Medicaid, comuníquese con la cobertura de su trabajo o a través del mercado oficial de la Ley de Cuidado de Salud de Bajo Costo (ACA) de Illinois, [GetCoveredIllinois.gov](#).

Tenga cuidado con las estafas. Illinois nunca le pedirá dinero para renovar o solicitar Medicaid. Denuncie las estafas en el [sitio web para denunciar estafas](#) o en la línea directa de fraude de Medicaid al [1-844-453-7283](#) / [1-844 ILFRAUD](#).

Priorice la salud de la vista esta primavera

¿Sabía que los exámenes de la vista regulares pueden detectar más de 270 enfermedades distintas, desde diabetes hasta presión arterial alta? En Aetna Better Health of Illinois, creemos que su visión debe ser tan clara como su futuro.

Por eso, ofrecemos una sólida cobertura para la atención de la vista, que incluye lo siguiente:

- **Examen de la vista:** un examen anual de la vista de optometristas y oftalmólogos dentro de la red por año.
- **Marcos:** los miembros pueden obtener anteojos nuevos cada 24 meses. También puede elegir lentes de contacto.
- **Lentes:** si se cumplen determinados requisitos en cuanto a la receta, los lentes monofocales y bifocales tienen cobertura total.
- **Lentes de contacto:** la tarifa de adaptación está totalmente cubierta, y los miembros disponen de \$80 para el costo de los lentes de contacto cada 24 meses.

Se cubren los servicios de la vista a los niños que están inscritos y reciben asistencia de las Escuelas Públicas de Chicago (CPS) y sus proveedores. Consulte su [Manual para miembros](#) para obtener más información.

Para buscar un proveedor de atención de la vista dentro de la red, llame al Departamento de Servicios para Miembros al [1-866-329-4701 \(TTY: 711\)](tel:1-866-329-4701) O bien, consulte "Find a Provider" (Buscar un proveedor) en línea en [AetnaBetterHealth.com/Illinois-Medicaid](https://www.aetna.com/illinois-medicaid). No espere a que sea demasiado tarde; programe su examen de la vista hoy mismo y dé el primer paso hacia un futuro saludable.

Su privacidad es importante

Aetna Better Health of Illinois se compromete a proteger la privacidad de nuestros miembros. La ley nos exige mantener la privacidad de su información de salud. Y trabajamos para brindar una experiencia segura y protegida para nuestros miembros. Obtenga más información sobre nuestro compromiso con su privacidad.

[Sus derechos de privacidad](#)

Administración de la atención

Los miembros pueden ser remitidos al programa de administración de casos complejos desde una variedad de fuentes, incluidos nuestros programas de administración médica, planificadores de alta, miembros, cuidadores y proveedores. Para obtener una remisión de miembro a la administración de casos, llame al Departamento de Servicios para Miembros al [1-866-329-4701 \(TTY: 711\)](tel:1-866-329-4701) o visite la página [Care Management \(Administración de la atención\)](#) en nuestro sitio web.



Consulte su Manual para miembros de 2025

El Manual para miembros contiene mucha información importante; debe leerlo detenidamente. Encontrará información que necesita saber, como detalles sobre lo siguiente:

- Beneficios y servicios cubiertos y no cubiertos, así como servicios excluidos específicos.
- Cómo obtener sus medicamentos y otras normas sobre beneficios de farmacia, incluido cómo obtener una copia del formulario, los copagos y cómo pedir una excepción.
- Copagos y otros gastos que puedan corresponderle.
- Restricciones a los beneficios que aplican a los servicios obtenidos cuando se encuentra fuera de nuestra área de servicio.
- Cómo obtener ayuda en un idioma que no sea el inglés, incluida una copia del Manual para miembros, a petición.
- Cómo presentar una reclamación.
- Cómo obtener información sobre nuestros proveedores de la red, incluidos nombres, direcciones y números de teléfono, especialidades, calificaciones de profesionales, estados de certificación del consejo, facultades de medicina a las que asistieron y lugares donde finalizaron su residencia.
- Cómo obtener servicios de atención primaria.
- Cómo obtener servicios especializados; esto incluye el acceso a la salud conductual y los servicios hospitalarios, como así también a la atención para afecciones específicas, el proceso para obtener una remisión (de ser necesario) y si hay alguna restricción.
- Cómo obtener atención fuera del horario normal de atención, además de cómo y cuándo recurrir a la atención en la sala de emergencias.
- Pasos para obtener atención fuera del área de servicio, incluidos los beneficios cubiertos y no cubiertos cuando se encuentra fuera del área de servicio.
- Cómo hacer un reclamo verbalmente o por escrito.
- Cómo solicitar una apelación para decisiones relacionadas o no con la cobertura, incluida la información sobre dónde enviar su apelación, el tiempo permitido para presentarla y el plazo en el que esperar nuestra decisión pertinente.
- Cómo tomamos decisiones sobre la nueva tecnología que podemos incluir como beneficio cubierto.
- Derechos y responsabilidades del miembro.

Consulte el manual de 2025 aquí:



Respire mejor esta primavera

Llegó la primavera y, mientras disfrutamos del florecimiento de las flores y del clima más cálido, también es momento de prestar atención a los aspectos que pueden empeorar el asma. En Aetna Better Health of Illinois, queremos ayudarle a controlar el asma esta temporada.

Para esto, le brindamos algunos consejos simples:

- Consulte el clima y los niveles de polen para saber cuándo puede ser complicado estar afuera.
- Asegúrese de tener a mano sus inhaladores y cualquier otro medicamento para el asma cuando los necesite.
- En los días de mucho polen, intente quedarse adentro y utilizar purificadores de aire para mantener el aire limpio dentro de su hogar.
- Los controles regulares con el médico pueden ayudarle a garantizar que su plan para el asma esté al día y sus medicamentos estén funcionando bien.

Estamos aquí para ayudarle a respirar mejor esta primavera. Ofrecemos servicios de administración de la atención para el asma con el fin de ayudarle a elaborar un plan de atención que contribuya a mantenerse sano. Para obtener una remisión de miembro a la administración de casos, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)** o visite la página **Care Management (Administración de la atención)** en nuestro sitio web.



Somos parte de su comunidad

Nuestro equipo de extensión comunitaria organiza eventos en todo el estado, todos los meses. Compartimos recursos de salud, información y más con los asistentes.

Acompañe a Aetna Better Health® of Illinois en un próximo evento en su área. Averigüe dónde estaremos en nuestra **página News and Events (Noticias y eventos)**.

Salve vidas al concientizar sobre el trastorno límite de la personalidad

Por: Cathleen Payne

Junta Directiva, título emérito, Alianza Nacional para la Educación Acerca del Trastorno Límite de la Personalidad

El trastorno límite de la personalidad (BDP) es una afección de salud mental. Más de 5,442,000 personas, incluyéndome, han recibido un diagnóstico oficial en los EE. UU. Aproximadamente esa misma cantidad de personas sufren de Alzheimer o cáncer colorrectal. El diez por ciento de nosotros muere por suicidio, y entre el 70 y el 90 por ciento se autolesiona o intenta suicidarse. Necesitamos diagnósticos tempranos para reducir estas estadísticas desalentadoras. Hay tratamientos eficaces; * entre el 60 y el 80 por ciento de los pacientes que los reciben entran en remisión.

Las personas con BPD sienten dolor, enojo, miedo, tristeza o vergüenza con tanta intensidad que, con frecuencia, el suicidio parece ser la única manera de detenerlo. Concientizar significa notar cuando una persona se comporta mal a causa de emociones extremas, ayudarlos a saber que hay millones de personas con una afección de salud que causa esto, y que hay ayuda y esperanza.

Lo que puede percibir en una persona con BDP:

- No tiene un concepto de identidad más allá de lo que otras personas le dicen (vacío y baja autoestima).
- Cambia rápidamente de humor, de nunca defenderse (por miedo

al abandono) a gritar con todas sus fuerzas: “¡Eres lo peor!” o “¡Vete a la m*****!” (daño intenso e ira inapropiada), u otros comportamientos impulsivos y autodestructivos.

- Tiene reacciones desproporcionadas en cuanto a la realidad, como si su vida *realmente* estuviese en peligro: llora, grita, insulta o hace cosas peores.

Nuestra respuesta natural sería decir: “¡Ya deja de exagerar!”. Sin embargo, ¿le decimos a una persona con esquizofrenia que deje de exagerar? El BDP es una afección médica que figura en el manual que los médicos utilizan diariamente para diagnosticar enfermedades. Esa sensación desgarradora que me carcome todo el tiempo. El pensamiento “Creo que esa persona se enfadó conmigo” es muy real, tanto como el viaje al infierno que le sigue. Es una aplanadora que me arrolla y expulsa de mí acciones controladas por mis emociones, incluso cuando “una persona inteligente” podría darse cuenta de que no tienen que ver con la realidad. Si alguien pudiese detenerlo por puro intelecto o voluntad, sería yo. No hay manera de predecir o prevenir estas tormentas emocionales.

El BDP tiene un historial de representaciones imprecisas en los medios e incluso en las capacitaciones a profesionales de salud, algunos de los que se niegan a atender a pacientes con BDP. A esto le llamamos estigma, y mayo es el mes para terminar con él y empezar la concientización.

La Alianza Nacional para la Educación Acerca del Trastorno Límite de la Personalidad (NEABDP) es una organización global sin

finde de lucro dedicada a la concientización pública, avanzar en la investigación y mejorar el acceso a tratamientos basados en la evidencia para el BDP. La organización brinda cursos gratuitos en línea de 20 horas en los que se enseñan la información más reciente y habilidades para manejar el vínculo con una persona con BDP, con el

objetivo de reducir el sufrimiento y salvar vidas.

*Aquí puede encontrar las pautas basadas en la evidencia para el tratamiento del BDP: [The American Psychiatric Association Practice Guideline for the Treatment of Patients With Borderline Personality Disorder](#). En la Tabla 3 de la página 34, figura una comparación de las psicoterapias recomendadas para el BDP.

Manténgase informado

¿Desea que le enviemos información importante por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico? Recibirá publicidades con novedades sobre los beneficios del plan, el programa de recompensas, las oportunidades de ahorro, y las aplicaciones y los servicios nuevos.

Solo envíe **SIGN UP** (Registrarse) por mensaje de texto al **72138**.

Pueden aplicarse tarifas de mensaje y datos. La frecuencia de los mensajes varía. No se requiere su consentimiento y puede cancelar su suscripción en cualquier momento.



Servicios de idiomas gratuitos

Para ayudar a sus miembros, Aetna Better Health® of Illinois puede brindarle cualquier información que necesite en español o en cualquier otro idioma que prefiera. Esto significa que puede solicitar cartas, información sobre beneficios e incluso su manual para miembros en otro idioma. También puede obtener esta información en un formato diferente, como letra grande, braille y lenguaje de señas. Además, podemos conseguirle un intérprete en su idioma si necesita ayuda. Todos estos servicios se le ofrecen sin cargo.

Si necesita ayuda en otro idioma, llame al [1-866-329-4701 \(TTY: 711\)](tel:1-866-329-4701). Puede solicitar que le envíen materiales por correo postal o correo electrónico, como su manual para miembros o su lista de medicamentos preferidos (PDL). Además, puede imprimir algunos de estos materiales a través de nuestro sitio web en AetnaBetterHealth.com/Illinois-Medicaid.



Comparta su opinión

Puede compartir sus ideas a través de nuestro Consejo de Liderazgo Familiar (FLC). Las reuniones tienen lugar varias veces al año y nos ayudan a mejorar la coordinación de la atención de los niños con necesidades de salud conductual. Además, podrá recibir un incentivo de **\$25** por asistir a su primera reunión del FLC. Puede encontrar información sobre las próximas reuniones del consejo en nuestra página [News and Events \(Noticias y eventos\)](#).

También puede contribuir a nuestro Comité de Asesoramiento de Miembros. El grupo reúne a miembros, proveedores y representantes de

planes para mejorar nuestros servicios. Para unirse a una reunión del Comité de Asesoramiento de Miembros, llame al [1-866-329-4701 \(TTY: 711\)](tel:1-866-329-4701).

Estamos aquí para ayudar

Llame al Departamento de Servicios para Miembros al [1-866-329-4701 \(TTY: 711\)](tel:1-866-329-4701) de lunes a viernes, de 08:30 a. m. a 05:00 p. m., para hacer lo siguiente:

- Programar una cita
- Recibir ayuda con sus beneficios
- Organizar un traslado al consultorio del médico



Connect with us on social media.

Aetna Better Health® of Illinois

Aviso de no discriminación

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

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 un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, servicios de traducción u otros servicios, llame al número que aparece en su tarjeta de identificación o al **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
P.O. Box 818001
Cleveland, OH 44181-8001

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

Correo electrónico: **MedicaidCRCoordinator@aetna.com**

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**, **1-800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de reclamos están disponibles en **<https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>**.



English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Polish: UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 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 1-800-385-4104 (TTY: 711)。

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-385-4104 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

Tagalog: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Arabic: (711). إذا كنت تتحدث انكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-385-4104 (رقم هاتف الصم والبكم: ملحوظة)

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-385-4104 (телетайп: 711).

Gujarati: ધુવના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિઃશુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન સંખ્યા 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Urdu: کریں اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں: 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. Gọi số 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Italian: ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Hindi: ध्यान दें: यदि आप हंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-385-4104 (TTY: 711) पर कॉल करें।

French: ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-385-4104 (ATS: 711).

Greek: ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-800-385-4104 (TTY: 711).

German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna). Hable primero con su médico para saber si esto es lo correcto para usted.

©2025 Aetna Inc.

[AetnaBetterHealth.com/Illinois-Medicaid](https://www.aetna.com/better-health/illinois-medicaid)

4967050-02-01



**HealthChoice
Illinois**

Illinois Department of
Healthcare and Family Services

 **aetna**[®]

**Aetna Better Health[®]
of Illinois**