

el bienestar y usted

Su boletín informativo para miembros de Medicaid de Aetna Better Health®

VIDA SALUDABLE

Realícese pruebas de detección hoy para tener una vida más saludable mañana

Los adultos mayores no son los únicos que deben realizarse exámenes de salud. Comience por hacerse estos cinco exámenes en su juventud para tomar el control de su salud.



Presión sanguínea

Todos los adultos deberían hacerse un control de la presión sanguínea cada tres a cinco años. Si tiene más de 40 años, controle su presión sanguínea todos los años.

Colesterol

Los expertos recomiendan controlarse los niveles de colesterol cada cuatro a seis años. Consulte con su médico si ya es hora de hacerlo.

Cáncer de cuello uterino

Las mujeres de entre 21 y 65 años de edad deben realizarse pruebas cada tres a cinco años.

Diabetes

La American Diabetes Association recomienda que todas las personas comiencen a realizarse pruebas de detección de la diabetes a partir de los 35 años. Sin embargo, su médico puede recomendarle que lo haga antes si usted tiene un riesgo alto.

Infecciones de transmisión sexual

Si tiene una vida sexual activa, hable con su médico sobre la posibilidad de realizarse exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual como VIH, gonorrea y clamidia.

¿TIENE QUE RENOVAR?

Debe renovar su cobertura de Medicaid todos los años. Busque el aviso de renovación en el correo. Visite aetna.com/su24ky-1es o escanee el código QR para obtener más información.



Tenemos pautas de salud preventiva para ayudarlo a mantenerse saludable. Su médico recomendará exámenes de detección según sus antecedentes médicos. Es posible que deba realizarse exámenes para detectar ciertas enfermedades con más frecuencia o con anticipación.

Programe una cita con su médico hoy mismo. ¿No tiene uno? Visite AetnaBetterHealth.com/kentucky/find-provider para buscar en nuestro *Directorio de proveedores*. O bien, llame a *Servicios al Cliente* para pedir ayuda.

Estrategias inteligentes para manejar varias enfermedades

¿Le cuesta coordinar los diferentes medicamentos, especialistas y citas? Estos consejos y herramientas pueden ayudar a que sea fácil tomar el control de su salud y sentirse lo mejor posible.

Revise sus medicamentos

Si está tomando más de un medicamento, es una buena idea revisarlos junto con su médico cada año.

Le puede sugerir un medicamento que combine lo que hacen dos de ellos, por ejemplo. Esto significa que no tendrá que llevar un registro de tantas píldoras. O bien, podría ofrecerle alternativas para ayudarlo a evitar efectos secundarios indeseados.

Lleve un registro de su progreso

Pida copias de los registros médicos y de laboratorio, además de las notas de los médicos. De esta manera, puede llevar un registro de su progreso y estar atento a cualquier cambio.



Además, esto le da tiempo para procesar su información de salud.

Puede hacer un seguimiento de sus antecedentes médicos en el portal para miembros en línea o en la aplicación Aetna Better Health®. Visite [AetnaBetterHealth.com/kentucky/member-portal.html](https://www.aetna.com/betterhealth/kentucky/member-portal.html) para comenzar.

Lleve un diario de los síntomas

Puede ser difícil llevar un registro de los síntomas, en especial si cambian o son impredecibles. Sin embargo, esa información puede ayudarlos a usted y a su proveedor a tomar decisiones sobre el tratamiento y cambios en el estilo de vida.

Busque un cuaderno o un bloc de notas para registrar los síntomas. Anote qué síntomas tiene, con qué frecuencia y cómo lo hacen sentir. Comparta esta información con su proveedor cada vez que lo vea.

Edúquese

No le estamos diciendo que vuelva a la escuela o a la universidad. Sin embargo, debería intentar aprender todo lo que pueda sobre las enfermedades que tiene.

Pídale a su médico que le sugiera sitios web confiables en los que pueda obtener más información sobre las últimas investigaciones y tratamientos. Una vez que comprenda mejor su situación de salud, será más fácil hacer las preguntas correctas durante las citas médicas.



Su administrador de cuidado especializado puede ayudarlo a encontrar proveedores, manejar las citas, aprender sobre su salud y mucho más. También tenemos programas especiales que lo ayudan a manejar determinados problemas de salud. Llame a Servicios al Cliente, al **1-855-300-5528 (TTY: 711)**. Luego, pida hablar con un administrador de cuidado para comenzar.



Obtenga ayuda para controlar la diabetes

Ocuparse de la diabetes sin ayuda puede ser una ardua tarea. Es importante que obtenga toda la información posible sobre esta enfermedad.

Nuestro programa de administración del cuidado está disponible para ayudarlo. Nuestro equipo trabajará con usted y su proveedor para diseñar un plan de cuidado que le convenga.

Si tiene alguna pregunta o quiere hablar con el equipo de administración del cuidado, llame a Servicios al Cliente, al **1-855-300-5528 (TTY: 711)**.

Lista de verificación para la diabetes

La diabetes afecta a todo el cuerpo. Sin embargo, puede prevenir problemas graves a través del autocuidado y los chequeos regulares. Siga estas pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para controlar su salud.

Chequeos diarios	Chequeos semestrales	Chequeos anuales
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Azúcar en sangre. Hable con su equipo de cuidado sobre la frecuencia con la que debe controlar el azúcar en sangre en su casa. Anote los resultados y llévelos a las citas. ✓ Revisión de pies. Llame a su equipo de cuidado si nota cortes, dolores, ampollas, enrojecimiento o hinchazón en los pies. ✓ Medicamentos. Tome los medicamentos según lo recete su médico. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Examen dental. Mantenga los dientes y las encías saludables mediante limpiezas semestrales. Informe a su dentista que tiene diabetes. ✓ Prueba de A1C. Con este análisis de sangre se mide el nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos tres meses. Es posible que su equipo de cuidado le sugiera realizarse esta prueba con más frecuencia. ✓ Visita al médico. Hable con su equipo de cuidado sobre la frecuencia con la que debe visitar al médico. ✓ Presión sanguínea. Realícese este control en cada visita al médico. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Examen de pupila dilatada. Un examen anual de ojos puede ayudar a encontrar problemas relacionados con la diabetes en una etapa temprana, cuando es más fácil tratarlos. ✓ Pruebas renales. Los controles renales frecuentes pueden prevenir o retrasar la aparición de problemas renales. ✓ Prueba de colesterol. Esta prueba ayuda a controlar el riesgo de enfermedad cardíaca. ✓ Revisión completa de los pies. Pídale a su médico que le haga una revisión completa de los pies al menos una vez al año. Pueden remitirlo a un podólogo (especialista de pies) de ser necesario.



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/kentucky/member-portal.html para comenzar.

Señales de que su “mal humor” podría ser algo más grave

Es normal que a veces se sienta enojado o triste. Sin embargo, puede ser difícil determinar si simplemente tiene una mala racha o si hay un problema más grave. A continuación, cuatro señales que indican que es momento de pedir ayuda.



1 La ansiedad o la tristeza no se van

La ansiedad y la tristeza pueden ser reacciones normales ante cambios en el estado civil o en la situación familiar o situaciones estresantes. Sin embargo, si se siente de esa manera durante varias semanas o más y no mejora, quizá sea hora de buscar tratamiento.

2 Necesita una copa

Todos los comportamientos adictivos tienen como objetivo aliviar sentimientos incómodos. Esto puede significar recurrir, por ejemplo, al alcohol, a los medicamentos con receta o al juego para sobrellevar la situación. Incluso navegar sin cesar con su teléfono puede ser un problema.

Si nota un aumento en los comportamientos adictivos o conductas para sobrellevar situaciones, podría ser una señal de un problema mayor.

3 Le cuesta mantenerse al día con las responsabilidades

La depresión y la ansiedad pueden dificultar que se mantenga al día con el trabajo, las tareas del hogar e incluso la higiene personal. Cuando su humor comienza a interferir con su vida diaria, eso podría ser una señal de que es hora de pedir ayuda.

4 Sus hábitos de salud han cambiado

Las enfermedades como la ansiedad y la depresión no solo provocan cambios en el humor. Están relacionadas con muchos otros problemas de salud, como problemas gastrointestinales, dolores de cabeza, dificultad para conciliar el sueño y cambios en el apetito.

Hable con su proveedor de cuidado primario (PCP) si nota problemas de salud que antes no tenía. Puede ayudarlo a descartar problemas físicos y remitirlo a un proveedor de salud mental en caso de ser necesario.

Aquí tiene la ayuda que necesita

Hable con su PCP si está preocupado por su salud mental. Puede remitirlo a un proveedor de salud mental para ayudar a diagnosticar el problema, de ser necesario. Una vez que tenga un diagnóstico, su equipo de cuidado puede definir un plan de tratamiento para ayudarlo a sentirse mejor.

Si en algún momento piensa en lastimarse o en lastimar a otros, es una emergencia. Llame al **911** o diríjase a una sala de emergencias local. También puede llamar o enviar un mensaje de texto a la línea directa para casos de crisis y suicidio al **988**. Esta línea brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Obtenga ayuda en caso de crisis. Si está sufriendo angustia emocional y necesita ayuda de inmediato, estamos aquí para ayudar. Llame a nuestra línea directa de crisis de salud emocional y psicológica disponible las 24 horas al **1-888-604-6106 (TTY: 711)**.

Lista de verificación de regreso a clases

El receso de verano es un excelente momento para realizar los chequeos de salud importantes para usted o su hijo. Programe las siguientes citas antes del regreso a clases.



✓ **Consulta médica anual de niños sanos.** Los niños en edad escolar deberían realizarse un chequeo de rutina una vez al año. Es posible que también necesiten un examen físico para practicar deportes u otras actividades.

✓ **Vacunas.** En la consulta médica de niños sanos, pregúntele al médico de su hijo si necesita alguna vacuna de rutina. Consulte también en la escuela de su hijo si exigen determinadas vacunas.

✓ **Examen y limpieza dental.** Los expertos recomiendan visitar al dentista cada seis meses para prevenir caries y otros problemas.

✓ **Examen de ojos.** Su hijo debería realizarse un examen de la vista cada uno a dos años. Si usa anteojos, es posible que necesite ir al oculista con más frecuencia.

Estas consultas y otros servicios están cubiertos sin ningún costo. La Evaluación Temprana y Periódica, Diagnóstico y Tratamiento (EPSDT) es un beneficio federal para niños desde el nacimiento hasta los 21 años, que tienen derecho a Medicaid o al Programa de Seguro de Salud para Niños de Kentucky (KCHIP).

El equipo de EPSDT está disponible para ayudar a los niños a obtener el cuidado y los servicios que necesitan. Esto incluye exámenes de salud, vacunas, pruebas y exámenes dentales, de la vista, de la audición, para detectar plomo y cualquier otro servicio médico que puedan necesitar. Nuestro equipo de EPSDT puede llamarlo para ayudarlo a programar la visita al médico de su hijo. Incluso puede ayudarlo con el transporte a las citas según sea necesario. Si necesita ayuda, comuníquese con Servicios al Cliente, al **1-855-300-5528 (TTY: 711)**.



Obtenga recompensas por las consultas médicas de niños sanos. Los miembros de entre 2 y 21 años pueden ganar una tarjeta de regalo de \$25 por completar una consulta médica de niños sanos una vez al año. Llame a Servicios al Cliente, al **1-855-300-5528 (TTY: 711)** para obtener más información.



AETNA BETTER HEALTH® OF KENTUCKY

Nondiscrimination Notice

Aetna complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Aetna does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or sex.

Aetna:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - o Qualified sign language interpreters
 - o Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - o Qualified interpreters
 - o Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-385-4104**.

If you believe that Aetna has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 818001
Cleveland, OH 44181-8001
Telephone: **1-888-234-7358 (TTY 711)**
Email: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: 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).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance Company, and its affiliates.

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**).

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**)。

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.

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**).

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**

SERBO-CROATIAN: OBAVEŠTENJE: Ako govorite srpski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Pozovite broj na poleđini vaše identifikacione kartice ili broj **1-800-385-4104** (TTY – telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: **711**).

JAPANESE: 注意事項: 日本語をお話になる方は、無料で言語サポートのサービスをご利用いただけます。IDカード裏面の電話番号、または**1-800-385-4104** (TTY: **711**)までご連絡ください。

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**).

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.

PENN DUTCH: Geb Acht: Wann du Deutsch Pennsilfaanisch Deutsch schwetzsch, kannscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf die Nummer uff, ass hinne uff dei ID card iss, odder ruf **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

NEPALI:

ध्यान दिनुहोस्: ३ दि तर्ई नेपाली भाषा बोलनुहुन्छ भने तपाईंका लागि गनःशुलकरूपमा भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन् तपाईंको आइडी कार्डको पछाडि रहको नमबर व **1-800-385-4104** (TTY: **711**)मि फोनार्नुहोस।

OROMO (CUSHITE): Hubadhu: yoo Oromoo dubbatta ta'ee, gargaarsa tajaajiloota afaanii, kaffaalttii bilisaa ni jiraa siif. Lakkoofsa bilbiilaa ID kee duuba irraa jiruun yookiin **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**).

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**).

KIRUNDI (BANTU): ICITONDERWA: Namba uvuga Ikirundi, serivisi zigufasha kugusigurira ururimi, ku buntu, ziraboneka ushobora kuzironswa. Hamagara inomero iri inyuma ku gakarata k'akarangamuntu kawe canke iyi nomero **1-800-385-4104** (Ufise ubumuga bwo kutumva neza ifashishe (TTY): **711**).



Aetna Better Health® of Kentucky
9900 Corporate Campus Drive, Suite 1000
Louisville, KY 40223

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

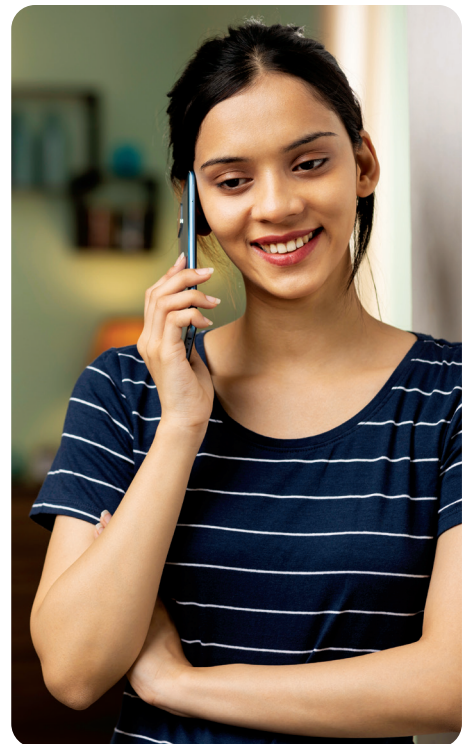
3385422-08-01-SU-ES (07/24)
Aetna-1829

Obtenga el apoyo que necesita, cuando lo necesita.

En **Aetna Better Health® de Kentucky**, entendemos que sus necesidades son específicas. Nuestro objetivo es ayudarlo a mantenerse saludable y asegurarnos de que participe en el cuidado de su salud. A través de nuestros programas de gestión de salud de la población nos esforzamos por atender sus necesidades y las de su familia en cuatro áreas clave:

- Ayudarlo a mantener un buen estado de salud.
- Apoyarlo si su salud está en riesgo.
- Garantizar su seguridad.
- Ayudarlo a manejar enfermedades crónicas.

Si le interesa alguno de estos servicios o tiene preguntas sobre estos programas, llame al Departamento de Servicios al Cliente y solicite hablar con un administrador de cuidado. O bien, visite **[AetnaBetterHealth.com/kentucky](https://www.aetna.com/betterhealth/kentucky)** para obtener más información.



Obtenga más información sobre su plan mediante el *Manual para miembros*. Visite [aet.na/su24ky-2es](https://www.aetna.com/su24ky-2es) o escanee el código QR para consultarlo en línea. O bien, llame a Servicios al Cliente, al **1-855-300-5528 (TTY 711), para que le envíen una copia por correo.**