



Al mismo paso



[AetnaBetterHealth.com/Kentucky](https://www.aetna.com/betterhealth/kentucky)

Aetna Better Health® of Kentucky

Caminar es bueno para la salud.

Caminar es una excelente manera de sentirse mejor cada día. Caminar 30 minutos todos los días mejora la salud cardíaca. También reduce la grasa corporal y aumenta la potencia muscular. Asimismo, puede mejorar la salud ósea. Caminar reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes de tipo 2, osteoporosis y algunos tipos de cáncer. Caminar es gratis.

No es necesario hacer ejercicio por largos periodos de tiempo. Alrededor de 75 minutos a la semana son suficientes para

mejorar su salud en comparación con quienes no hacen ejercicio.

Caminar es una actividad de bajo impacto. Puede hacerse en cualquier momento del día y a su propio ritmo. También es un ejercicio excelente para las personas con sobrepeso o edad avanzada, o que llevan mucho tiempo sin hacer ejercicio.

Algunos beneficios de caminar:

- Mejora del estado del corazón y los pulmones

- Reducción del riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular
- Mejora del control de afecciones como la hipertensión, el colesterol alto, el dolor o la rigidez articular y muscular, y la diabetes
- Huesos más fuertes y mejor equilibrio
- Aumento de la fuerza y la resistencia muscular
- Disminución de la grasa corporal

Fuente: betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/walking-for-good-health

Primavera 2021

86.22.309.1-SP (5/21) F/K6.4
Aetna-498

¿Presión arterial alta? Aproveche al máximo sus medicamentos.

La presión arterial alta puede ser engañosa. Usted puede tenerla y sentirse bien. Si es así, quizás piense que ya no necesita sus medicamentos para la presión arterial. Pero es importante seguir tomándolos hasta que el médico le diga que puede dejar de hacerlo.

Si omite sus medicamentos, su presión arterial podría aumentar demasiado. Eso podría provocar un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular o insuficiencia renal.

¡Usted puede hacerlo!

Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre sus medicamentos, no dude en comentarla. Su médico le explicará cómo aprovecharlos al máximo.

Asegúrese de:

- Comentar también cualquier efecto secundario. Quizá existan



otros medicamentos para la presión arterial que podrían darle mejores resultados.

- Informe a su médico si a veces olvida tomar sus medicamentos, o si tiene problemas para renovar la receta por cualquier motivo.
- Informe a su médico de todos los medicamentos que toma. Los medicamentos de venta sin receta

también cuentan. Estos podrían afectar su presión arterial.

- Pregunte qué más puede hacer para reducir la presión arterial. El ejercicio, los alimentos saludables para el corazón y no fumar pueden ser una gran ayuda. Su médico puede ayudarle a adoptar estos hábitos más saludables.

Fuente: American Heart Association

¿Necesita servicios de gestión de cuidados o enfermedades?

Si tiene antecedentes de problemas de salud o tiene dificultades para obtener atención médica, queremos trabajar con usted y su médico para satisfacer sus necesidades de atención médica. Nuestros administradores de cuidados trabajarán con usted para desarrollar un plan de atención que se centrará en ayudarle con sus problemas de salud o con cualquier obstáculo que pueda tener para alcanzar su objetivo ideal de salud.

Aetna Better Health of Kentucky tiene un programa de gestión de enfermedades para nuestros miembros con asma, diabetes, insuficiencia cardíaca congestiva (ICC), enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfermedad renal

crónica y depresión. Estos programas educativos le ayudan a cuidarse.

Si le parece que necesita la ayuda para la gestión de cuidados o enfermedades, o tiene alguna pregunta al respecto, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-300-5528 (TTY: 711)** y pida hablar con un administrador de cuidados. El horario de nuestra oficina es de lunes a viernes de 7 AM a 7 PM, hora del este. También puede visitarnos en **[AetnaBetterHealth.com/Kentucky](https://www.aetna.com/betterhealth/kentucky)**. Si llama después del horario de atención, puede dejar un mensaje y alguien lo llamará el siguiente día hábil.

Cuide su salud emocional este año.

Estamos saliendo de un mal año. No hay duda de que 2020 dejó mucho que desear. Por eso es importante que en este nuevo año se haga el firme propósito de cuidar su salud emocional y física.

Una buena salud emocional es esencial para sentirse bien con uno mismo. Para tener buenas relaciones. Para ser consciente de las propias emociones y saber cómo gestionarlas. Para afrontar el estrés, el enfado y la tristeza. Y no hay que tener miedo de recibir la ayuda de un profesional médico cuando la necesite.

He aquí cinco consejos para mejorar su salud emocional:

- 1. Realce lo positivo.** Trate de reducir al mínimo las emociones y los pensamientos negativos. Concéntrese en las cosas buenas de su vida y de su persona. Perdone sus errores y recuerde las cosas buenas que ha hecho.
- 2. Reduzca los niveles de estrés.** El estrés crónico no es saludable para la salud mental y física. Para controlar sus niveles de estrés, trate de:
 - Dormir lo suficiente: de siete a nueve horas por noche en el caso de los adultos.
 - Hacer ejercicio regularmente. Intente realizar 30 minutos de actividad física moderadamente intensa la mayoría de los días de la semana.
 - Establecer prioridades. Intente encontrar un equilibrio saludable entre el trabajo y el ocio, y entre la actividad y el descanso.
 - Probar métodos de relajación, como el yoga o ejercicios de respiración profunda.
- 3. Duerma bien.** Dormir bien y en cantidad suficiente es vital para la salud mental. La falta de sueño influye en el estado de ánimo, la energía, la concentración y la capacidad para afrontar el estrés.
- 4. Practique la atención plena.** Esto significa ser consciente de lo que ocurre a su alrededor y aceptarlo sin juzgar. Cuando uno es consciente, vive su vida en el presente. La atención plena o "mindfulness" exige práctica. Para empezar:
 - Tome aire por la nariz contando hasta cuatro, contenga la respiración durante un segundo y

exhale por la boca contando hasta cinco. Repita con frecuencia.

- Salga a caminar y observe todo lo que le rodea.
- Lea libros o escuche podcasts sobre mindfulness.

- 5. Refuerce sus relaciones sociales.** Nuestras relaciones con otras personas pueden ayudarnos a vivir más tiempo y de forma más saludable. Reserve tiempo para visitar a sus amigos y familiares, aunque la pandemia obligue a que sean visitas virtuales.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; HelpGuide; National Institutes of Health



Beneficios adicionales para los miembros de Aetna Better Health of Kentucky.

Además de los beneficios de salud estándar de Medicaid, Aetna Better Health of Kentucky ofrece los siguientes beneficios adicionales nuevos:



Audífonos y pruebas:

Examen anual y un audífono gratuito al año. Visitas ilimitadas para ajustes de audífonos.



Cuidados en casa para el asma:

Los miembros con un diagnóstico de asma pueden obtener de forma gratuita un juego de ropa de cama hipoalérgica y hasta \$150 para una limpieza anual de alfombras/moqueta.



Programa de control de peso de CVS:

Asesoramiento gratuito sobre nutrición y adelgazamiento en centros de CVS Minute Clinic. Desarrollo de planes y objetivos personalizados en línea, hasta 16 visitas en el transcurso de 26 semanas.



Comidas a domicilio:

Entrega gratuita a domicilio de comidas saludables para miembros elegibles con determinadas afecciones. Incluye acceso a educación sobre nutrición para respaldar objetivos beneficiosos para la salud.



Programa de reparto de cajas de seguridad Keeping Kids Safe:

Caja de seguridad para guardar medicamentos fuera del alcance de los niños.



Programa para embarazos de alto riesgo Healthy You, Healthy Baby:

Proporciona herramientas de control en casa, como un tensiómetro.



Momentum:

Los miembros elegibles con determinadas afecciones crónicas pueden obtener hasta \$1,500 al año para sufragar los gastos de servicios públicos, servicios no cubiertos por Medicaid y más.



Certificación de GED y capacitación laboral:

Capacitación laboral en línea con la posibilidad de enfatizar competencias ante empleadores locales, curso de preparación de GED y vale para el examen de GED.



Alternativas a los opioides:

Los miembros adultos elegibles pueden obtener hasta \$600 al año para usarlos en servicios de acupuntura, quiromasaje, punción seca y yoga.



Mejora del transporte:

Los miembros adultos elegibles pueden obtener hasta 10 viajes de



ida y vuelta gratis al año. Se pueden usar para acudir a entrevistas de trabajo o formación, tiendas de comestibles, servicios de salud comunitarios, y más.



Incentivo de \$25 para la HRA:

Las miembros que acaben de quedarse embarazadas o que sean elegibles recibirán una tarjeta de regalo de \$25 por completar la HRA (health risk assessment; evaluación de riesgos para la salud).



\$25 por la visita prenatal inicial:

Las miembros embarazadas pueden obtener una tarjeta de regalo de \$25 por acudir a su visita prenatal inicial.



\$25 por visita postparto:

Las nuevas mamás pueden recibir \$25 por realizar una visita postparto entre 7 y 84 días después de que nazca el bebé.



Transporte familiar:

Reciba transporte para toda la familia, que incluye un asiento infantil para automóvil. Limitado a 10 viajes de ida y vuelta (hasta 60 millas en total por viaje de ida y vuelta) al año.



Siguen ofreciéndose muchos de los beneficios adicionales ofrecidos anteriormente. Visite [AetnaBetterHealth.com/Kentucky](https://www.aetna.com/better-health/kentucky) o llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-300-5528 (TTY: 711)** para obtener más información.

Cuándo empezar las pruebas de detección claves.

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomienda las siguientes pautas para la mayoría de mujeres y hombres. Hable con su médico sobre qué es lo adecuado para usted.

Edad	Pruebas para mujeres	Edad	Pruebas para hombres
	Clamidia y gonorrea. Contrólese una vez al año hasta los 24 años si es sexualmente activa.		
18	Presión arterial. Contrólese cada 3 a 5 años. Los pacientes con mayor riesgo de presión arterial alta deben realizarse un examen anual.	18	Presión arterial. Contrólese cada 3 a 5 años. Los pacientes con mayor riesgo de presión arterial alta deben realizarse un examen anual.
21	Cáncer de cuello de útero. Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años.		Presión arterial. Contrólese una vez al año.
25	Clamidia y gonorrea. Continúe con las pruebas de detección si tiene un mayor riesgo de infección.	40	Colesterol. Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo. Diabetes. Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo.
30	Cáncer de cuello de útero. Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años, una prueba del VPH de alto riesgo cada 5 años o una prueba de Papanicolaou y una prueba del VPH de alto riesgo cada 5 años.	50	Cáncer colorrectal. Hable con su doctor sobre las opciones de pruebas de detección.
40	Presión arterial. Contrólese una vez al año. Colesterol. Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo. Diabetes. Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo.	55	Cáncer de próstata. Pregúntele a su médico sobre la prueba de detección. Cáncer de pulmón. Contrólese una vez al año según sus antecedentes de tabaquismo.
50	Cáncer de mama. Contrólese cada 2 años (o antes según los factores de riesgo). Cáncer colorrectal. Hable con su doctor sobre las opciones de pruebas de detección.	65	Aneurisma de aorta abdominal. Contrólese una vez entre los 65 y 75 años si alguna vez fumó.
55	Cáncer de pulmón. Contrólese una vez al año según sus antecedentes de tabaquismo.		
65	Osteoporosis. Comience con las pruebas de detección (o antes según los factores de riesgo).		



¿Necesita un médico de la red?

Nosotros podemos ayudarle.

Busque un proveedor visitando [AetnaBetterHealth.com/Kentucky](https://www.AetnaBetterHealth.com/Kentucky) o llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-300-5528** (TTY: 711).



Reciba la atención que necesita.

Queremos que se sienta seguro de que recibe la atención y los servicios correctos en el momento y lugar correctos. Esto se llama gestión de usos (UM, por sus siglas en inglés). Nuestro programa y el personal de gestión de usos pueden ayudarle a usted y a sus médicos a tomar decisiones sobre la atención de su salud. Utilizamos criterios de revisión clínica, pautas para la práctica y políticas escritas para tomar decisiones de gestión de usos basadas en estos motivos:

- Que los servicios solicitados sean necesarios por razones médicas.
- Que los servicios solicitados estén cubiertos.

No premiamos ni pagamos dinero extra a proveedores de atención médica, a nuestro personal ni a otras personas por los siguientes motivos:

- Denegar su reclamación
- Brindarle menos atención de la que necesita
- Denegarle pruebas o tratamientos que son necesarios por razones médicas

Si tiene preguntas sobre un proceso o un problema de gestión de usos, puede llamar a nuestro personal de gestión de usos. Está disponibles 8 horas del día, durante el horario de atención habitual para llamadas entrantes sobre problemas de gestión de usos después del horario de atención habitual. Nuestro personal se identificará por su nombre, cargo y nombre de la organización cuando atienda o devuelva una llamada sobre problemas de gestión de usos. Llame al **1-855-300-5528 (TTY: 711)**. Se ofrecen servicios de intérpretes sin cargo en todos los idiomas.

Comuníquese con nosotros



Para obtener más información o si tiene alguna pregunta, comuníquese con Servicios para Miembros al **1-855-300-5528 (TTY: 711 o TDD: 1-800-627-4702)**.

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health of Kentucky. Este documento incluye 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. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

2021 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

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 عل **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 Deitsch Pennsilfaanisch Deitsch schwetzscht, kannscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schpooch. Ruf die Nummer uff, ass hinne uff dei ID card iss, odder ruf **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

NEPALI: ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि निःशुल्क रूपमा भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन्। तपाईंको आईडी कार्डको पछाडि रहेको नम्बर वा **1-800-385-4104** (TTY: **711**) मा फोन गर्नुहोस्।

OROMO (CUSHITE): Hubadhu: yoo Oromoo dubbatta ta'ee, gargaarsa tajaajiloota afaanii, kaffaalitii 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**).

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
4500 East Cotton Center Boulevard
Phoenix, AZ 85040
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.