

el bienestar y usted

Boletín informativo para miembros de planes de Aetna Better Health®

LOS BENEFICIOS EN PRIMER PLANO

Le damos la bienvenida al plan de salud para 2025



Estamos aquí para ayudarle a que este sea su año más saludable. Su plan Aetna Better Health® of Oklahoma brinda herramientas y apoyo para ayudarle a obtener el cuidado que necesita. Asegúrese de aprovechar estos recursos.

1 Servicios de transporte

¿Necesita un traslado para asistir a una cita? Le ayudaremos a llegar.

Tiene cobertura para traslados al consultorio del médico, a la farmacia, al dentista y a otros servicios médicos. También cubrimos algunos traslados que no son médicos, como a entrevistas de trabajo o a bancos de alimentos y más.

Ingrese a **member.modivcare.com** o llame al **1-877-718-4208 (TTY: 1-866-288-3133)** para programar un traslado. Asegúrese de programarlo al menos tres días hábiles antes de que lo necesite.

2 Ayuda con el idioma

¿Habla otro idioma que no sea inglés? El Departamento de Servicios al Cliente puede ayudar. Puede obtener un intérprete sin costo alguno durante cualquier servicio. También puede obtener materiales en otro idioma o en otros formatos como lenguaje de señas, braille, letra grande o audio.

3 Línea de enfermería las 24 horas

No todos los problemas médicos ocurren durante el horario de atención. Por eso ofrecemos una línea de enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame a Servicios al Cliente y seleccione la opción de la línea de enfermería. Pueden ayudarle a decidir a dónde ir para recibir cuidado o cómo tratar su problema de salud en casa.

4 Portal para miembros

Puede aprovechar mucho más su plan de salud si crea una cuenta en el portal para miembros. Inicie sesión para administrar los beneficios del plan y las metas de salud desde cualquier lugar. O bien, use la aplicación de Aetna Better Health® para acceder a sus beneficios dondequiera que esté.

Visite **AetnaBetterHealth.com/oklahoma/member-portal.html** para comenzar.



Aetna Better Health®
of Oklahoma

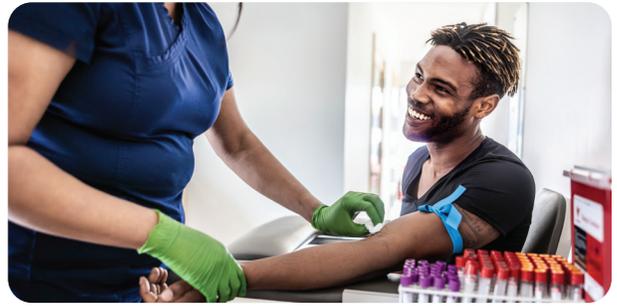
¿Tiene preguntas sobre su plan de salud?

Llame a Servicios al Cliente al **1-844-365-4385 (TTY: 711)**.

O visite **AetnaBetterHealth.com/oklahoma**.

Exámenes de salud simplificados

Los exámenes de salud realizados de manera periódica son esenciales para detectar problemas de salud de forma temprana, antes de que se sienta mal. Aproveche estos exámenes cubiertos para mantener su salud y la de su familia.



EXÁMENES DE DETECCIÓN	QUIÉN LO NECESITA	CUÁNDO VACUNARSE
✓ Presión sanguínea	Todas las personas adultas	Cada 3 a 5 años para personas adultas menores de 40 años. Todos los años para personas adultas mayores de 40 años.
✓ Colesterol	Todas las personas adultas	Cada 4 a 6 años, o con más frecuencia de ser necesario.
✓ Diabetes	Personas adultas de entre 35 y 70 años con sobrepeso u obesidad	Pregúntele al médico.
✓ ITS/VIH	Todas las personas adultas que son sexualmente activas y las mujeres embarazadas	Pregúntele al médico.
✓ Cáncer de seno	Mujeres de entre 45 y 74 años (antes si tiene un riesgo alto)	Cada 2 años.
✓ Cáncer de cuello uterino	Mujeres de entre 21 y 65 años	Cada 3 a 5 años.
✓ Cáncer colorrectal	Personas adultas de entre 45 y 75 años (antes si tiene un riesgo alto)	Cada 1 a 3 años para pruebas en heces para uso en el hogar. Cada 10 años para colonoscopia.
✓ Consultas médicas de niños sanos	Todos/as los/las niños/as	1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses, 12 meses, 15 meses, 18 meses, 24 meses, 30 meses. Posteriormente, una vez por año.
✓ Examen para detectar plomo	Niños/as menores de 3 años de edad	Todos/as los/las niños/as deben realizarse pruebas a los 12 meses y a los 24 meses de edad.
✓ Examen dental	Todas las personas	Cada 6 meses
✓ Examen de la vista	Todas las personas	Al menos una vez entre los 3 y los 5 años. Posteriormente, según recomendación para los/as niños/as. Cada 2 años (o con más frecuencia) para personas adultas mayores de 18 años.

¿Necesita un médico? Visite [AetnaBetterHealth.com/oklahoma/find-provider](https://www.aetna.com/better-health/oklahoma/find-provider) para buscar en nuestro *Directorio de proveedores*. Ingrese su código postal para encontrar proveedores y especialistas dentro de la red en su área. O bien, llame a Servicios al Cliente para que le envíen una copia del *Directorio de proveedores* por correo.



La guía que debe seguir para usar su plan de salud

El *Manual para miembros* de Aetna Better Health® incluye todo lo que necesita saber sobre su plan de salud. Siga leyendo para obtener una lista de la información disponible dentro de este útil recurso.

- Beneficios y servicios que están cubiertos y aquellos que no lo están.
- Cómo obtener sus medicamentos y otras reglas sobre los beneficios de farmacia.
- Copagos y otros gastos que pueden aplicarse a su caso.

- Cómo obtener ayuda con el idioma.
- Qué restricciones existen para los beneficios fuera del área de servicio de Aetna Better Health.
- Cómo presentar un reclamo.
- Cómo obtener servicios de cuidado primario.

- Cómo obtener información sobre proveedores en la red de Aetna Better Health.
- Cómo obtener cuidado brindado por especialistas. Esto incluye:
 - Cuidado de la salud emocional y psicológica.
 - Servicios de hospital.
 - Cuidado para enfermedades específicas.
 - Cómo obtener una remisión.
- Cómo obtener cuidado después del horario de atención, además de cómo y cuándo usar el cuidado en la sala de emergencias.
- Cómo obtener cuidado fuera de su área de servicio.
- Cómo presentar una queja o queja formal.
- Cómo apelar una decisión que afecta su cobertura, beneficios o relación con el plan.
- Cómo tomamos decisiones sobre nuevos equipos como beneficio cubierto.
- Cómo tomamos decisiones sobre su cuidado (esto se denomina “administración eficaz de la cobertura”).
- Sus derechos y responsabilidades como miembro y un aviso de prácticas de privacidad.

El *Manual para miembros* se actualiza todos los años. Si hay modificaciones importantes, le enviaremos una carta al respecto al menos 30 días antes de que los cambios entren en vigor.

Escanee el código QR o visite aetna.com/sp25ok-2es para ver el *Manual para miembros*. O llame a Servicios al Cliente para que le envíen una copia por correo. Infórmenos si lo necesita en otro idioma, en letra más grande o en otros formatos.



Conozca sus derechos

Como miembro de Aetna Better Health® of Oklahoma, usted tiene determinados derechos y responsabilidades. A continuación, mencionamos algunos.

Visite

[AetnaBetterHealth.com/oklahoma/medicaid-rights-responsibilities.html](https://www.aetna.com/betterhealth/oklahoma/medicaid-rights-responsibilities.html) para obtener una lista completa. O consulte el *Manual para miembros*.

Entre sus derechos se incluyen los siguientes:

- Derecho a recibir información sobre la organización, sus servicios, sus profesionales y sus proveedores, y sobre los derechos y responsabilidades de miembros y proveedores.
- Derecho a recibir un trato respetuoso y digno.
- Derecho a la privacidad.
- Derecho a trabajar con sus profesionales para tomar decisiones sobre su cuidado de salud.
- Derecho a conversar con franqueza acerca de las opciones de tratamiento apropiadas para su enfermedad, sin tener en cuenta los costos o la cobertura de beneficios.
- Derecho a presentar quejas o apelaciones relacionadas con la organización o con el cuidado que brinda.
- Derecho a opinar con respecto a la política de derechos y responsabilidades de miembros de la organización.

Entre sus responsabilidades se incluyen las siguientes:

- La responsabilidad de brindar la información (en la medida de lo posible) que la organización y sus profesionales y proveedores necesitan para proporcionarle cuidado.
- La responsabilidad de seguir planes e instrucciones de cuidado que haya acordado con los profesionales.
- La responsabilidad de entender sus problemas de salud y participar en el desarrollo de objetivos de tratamiento en la medida en que sea posible.



Cómo tomamos decisiones sobre su cuidado

Nuestro programa de administración eficaz de la cobertura (UM) garantiza que obtenga el cuidado adecuado en el entorno adecuado, cuando lo necesita. El personal del programa de UM puede brindarles ayuda para que usted y sus proveedores tomen decisiones sobre su cuidado de salud.

Cuando tomemos decisiones, es importante que recuerde lo siguiente:

- Tenemos en cuenta sus beneficios y las pautas clínicas para que reciba el cuidado y los servicios más adecuados. Consideramos sus necesidades, la práctica basada en la evidencia y la disponibilidad del cuidado. También debe tener una cobertura activa.
- No recompensamos a los médicos u otras personas por rechazar la cobertura o el cuidado.
- Nuestros empleados no obtienen incentivos por reducir los servicios que recibe.

Si tiene alguna pregunta sobre el programa de UM, llame a Servicios al Cliente. También pueden ayudarle si necesita traducción o asistencia de idiomas.



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/oklahoma/member-portal.html](https://www.aetna.com/betterhealth/oklahoma/member-portal.html) para comenzar.

No se pierda la inscripción abierta

La inscripción abierta de SoonerSelect para 2025 empieza el 1° de mayo. Si está conforme con el plan, no necesita hacer nada. Su plan se renovará automáticamente para el 2025.

En 2025, recibirá los mismos estupendos beneficios adicionales que ya tiene la costumbre de utilizar, como:

- Traslados.
- Apoyo para recibir pañales.
- \$25 por mes para productos de salud sin receta.
- \$40 por año para un pase al zoológico o parque estatal de Oklahoma.
- Recompensas con tarjetas de regalo por tomar medidas saludables, como asistir a ciertas visitas al médico.

Valoramos su membresía. ¿Tiene preguntas o quiere explorar más beneficios? Estamos aquí para ayudar.

Ingrese a nuestro sitio web

AetnaBetterHealth.com/oklahoma o llámenos al **1-844-365-4385 (TTY: 711)**.

El período de inscripción abierta finalizará en 13 de junio del 2025. ¡No espere más!

MIEMBROS INDÍGENAS AMERICANOS O NATIVOS DE ALASKA:

Mantenga la cobertura con SoonerSelect

¿Es usted indígena americano o nativo de Alaska? Si es así, su cobertura de SoonerSelect continuará automáticamente durante 2025, a menos que haya cancelado su inscripción en el pasado. Si canceló su inscripción, puede volver a inscribirse durante el período de inscripción abierta. ¿Conoce a alguien en su comunidad que no haya optado por participar? Anímeles a inscribirse en SoonerSelect. Pueden disfrutar de la tranquilidad que les brinda tener un plan de salud confiable.

Inscribirse es sencillo. Ingrese a **MySoonerCare.org** o llame a SoonerCare al **1-800-987-7767** para obtener ayuda.



Facilitamos el cuidado de salud de las mujeres

Nos asociamos con Twentyeight Health para facilitar la obtención de cuidado de la salud sexual y reproductiva, sin costo adicional para usted. Puede hablar con proveedores del cuidado de la salud confiables en línea y obtener apoyo continuo. También puede recibir medicamentos recetados y otros artículos entregados de forma gratuita en su hogar, como:

- Píldoras anticonceptivas y píldoras del día después.
- Condones.
- Tratamiento para el herpes.
- Vitaminas prenatales.

Visite **twentyeighthhealth.com/partnership/aetna-oklahoma** para comenzar.



Ayuda para recuperarse tras una estadía en el hospital

Tomar las medidas adecuadas una vez que usted (o un afecto) vuelve a casa del hospital puede acelerar el proceso de recuperación. Aquí le mostramos cómo puede ayudar a su recuperación y volver a hacer las cosas que ama.

1 Planifique con anticipación

Cuanto antes pueda comenzar a planificar la recuperación, mejor será para usted. Use el período antes del alta para organizar cómo obtendrá las comidas, los medicamentos y el transporte a su hogar, si fuera necesario. Es posible que su plan incluso cubra la entrega de comidas tras una estadía en el hospital.

2 Programe una consulta de seguimiento

Visitar a su proveedor de cuidado primario (PCP) después de una estadía en el hospital es clave para su recuperación. Puede ayudarle a

asegurarse de que todo esté yendo bien en el proceso de recuperación. Intente programar esta visita antes de dejar el hospital, así sabrá que todo está listo.

3 Incluya a su cuidador

¿Tiene a una persona que le ayuda? Puede incluirla como parte autorizada de su equipo del cuidado de la salud. Esto significa que esta puede recibir la última información sobre su plan de cuidado y su progreso y hablar con los proveedores acerca de su recuperación.

4 Siga una rutina para tomar los medicamentos

Uno de los pasos más importantes de su proceso de recuperación es tomar los medicamentos según lo indicado. Si olvida una dosis o toma demasiado, podría retrasar su recuperación o causar problemas. Para que le sea más fácil acordarse, intente usar un organizador de píldoras o programar recordatorios en el teléfono. Algunas farmacias pueden ofrecer mensajes de texto o llamadas telefónicas de recordatorio.



Obtenga más consejos para vivir una vida saludable.

Escanee el código QR o visite aet.na/sp25ok-0es para explorar nuestra biblioteca de salud y bienestar. Encontrará artículos repletos de información para ayudarle a sentirse lo mejor posible.

No olvide ninguna dosis

Los medicamentos funcionan mejor cuando los toma según las indicaciones de su proveedor. Seguir su plan de tratamiento le ayudará a mejorar y mantenerse saludable. Pero a veces puede ser difícil recordar tomar los medicamentos o renovar las recetas. A continuación se presentan algunos impedimentos comunes e ideas para solucionarlos.

✓ Costo

El precio de los medicamentos puede aumentar. Pero hay maneras de que sean más económicos.

Pregúntele a su proveedor o farmacéutico por alternativas más baratas, versiones genéricas o programas de descuento. Es posible que haya otros recursos que puedan ayudarle. Si tiene problemas para pagar sus medicamentos, llame a su administrador del cuidado o al Departamento de Servicios al Cliente.

✓ No sabe por qué necesita el medicamento

El conocimiento es poder. Pídale a su proveedor o farmacéutico que le explique cómo funciona su medicamento y por qué le ayuda. Y recuerde que incluso si no se siente mal, dejar de tomar sus

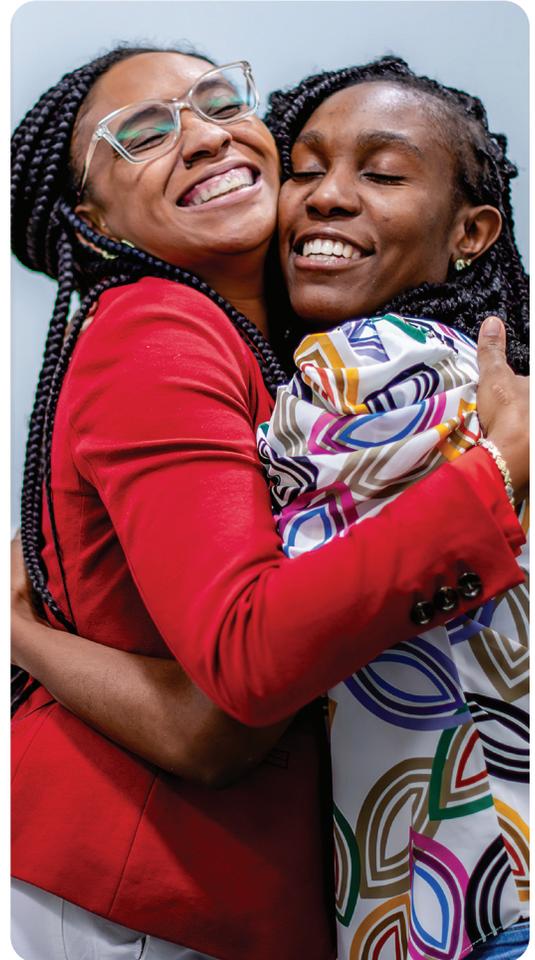
medicamentos podría causarle problemas. Es como lavarse los dientes. Lo hace todos los días para prevenir las caries, aunque no le duelan.

✓ Tiene que tomar demasiados medicamentos

Comience por revisar todos los medicamentos que toma con su proveedor al menos una vez al año. Tal vez se pueda reducir el número de medicamentos que necesita.

Luego, busque una herramienta que le ayude a organizar sus medicamentos. Los organizadores de píldoras son económicos y fáciles de usar.

Para una solución más tecnológica, busque aplicaciones para teléfonos. Puede registrar todos sus medicamentos y configurar alarmas u otros recordatorios para cuando tenga que tomar una dosis.



Aetna complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ENGLISH: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-844-365-4385 (TTY: 711)**.

ESPAÑOL: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-844-365-4385 (TTY: 711)**.

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-844-365-4385 (TTY: 711)**.



Aetna Better Health® of Oklahoma
777 NW 63rd Street, Suite 100
Oklahoma City, OK 73116

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

4469450-01-01 (04/25)

¿Quiere saber si sus medicamentos están cubiertos?

Obtenga más información sobre sus beneficios de farmacia en [AetnaBetterHealth.com/oklahoma/pharmacy-prescription-drug-benefits.html](https://www.aetna.com/oklahoma/pharmacy-prescription-drug-benefits.html). Puede encontrar información como la siguiente:



- La *Lista de medicamentos preferidos*.
- Medicamentos que requieren autorización previa y criterios aplicables de cobertura.
- Una lista y explicación de medicamentos que tienen límites o cupos.
- Requisitos de copago y coseguro y los medicamentos o clases a las que se aplica.
- Pasos para obtener una autorización previa, una sustitución por genéricos o un intercambio por medicamentos de marca preferidos.
- Información sobre procedimientos de administración de farmacia.
- Criterios que se utilizan para agregar nuevos medicamentos a la *Lista de medicamentos preferidos*.
- Pasos para solicitar una excepción de cobertura para un medicamento.



¿Necesita renovar su cobertura?

Debe renovar la cobertura del plan todos los años. Busque el aviso de renovación en el correo. Visite aetna.com/sp25ok-1es o escanee el código QR para obtener más información.