



MyCareOhio
Connecting Medicare + Medicaid

Aetna Better Health[®] of Ohio | a MyCare Ohio plan



Giro al verano

Verano 2018

SilverSneakers

Únase a la diversión con ejercicio y amigos

¿Siente el ejercicio físico como un deber? ¿Le parece aburrido? ¿Costoso? Ahora puede divertirse, sentirse bien y mantenerse en un peso saludable con SilverSneakers.

Lo mejor de este programa de acondicionamiento físico es que no tiene costo extra. Y comenzar es fácil. Después de elegir Aetna Better Health of Ohio para su cobertura de Medicare y Medicaid, obtendrá su número de identificación de SilverSneakers:

- En línea en silversneakers.com/card
- Por teléfono al **1-855-364-0974 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Hacer actividad física tiene muchas ventajas, como sentirse bien. El ejercicio ayuda a mejorar la memoria y el razonamiento, así como el sueño y el estado de ánimo. También puede estar más fuerte, ser más flexible y tener más equilibrio.

Con este programa, puede inscribirse en un gimnasio o centro de acondicionamiento físico sin costo extra. Disfrute de clases, piscinas, accesorios de ejercicio y

más. Incluso puede elegir más de un gimnasio. Vaya a cualquier lugar, en cualquier momento.

Participe y haga nuevos amigos mientras hace ejercicio

Las personas que se ponen en forma con amigos tienen más probabilidades de mantenerse activas que quienes lo hacen solos. Millones de personas ya están activas con SilverSneakers. ¿Por qué no hacer amigos nuevos y ser parte de la diversión hoy?

Únase a la diversión con ejercicio y amigos. Participe para sentirse bien.

Derechos y responsabilidades de los miembros

Como miembro de Aetna Better Health of Ohio, usted tiene estos derechos:

- Derecho a recibir información sobre Aetna, nuestros servicios, nuestros profesionales y proveedores, y los derechos y las responsabilidades de los miembros.
- Derecho a ser tratado con respeto y reconocimiento de su dignidad y derecho a la privacidad.
- Derecho a participar con los profesionales en la toma de decisiones relacionadas con la atención médica.
- Derecho a una conversación sincera sobre las opciones de tratamiento apropiadas o necesarias por razones médicas para sus afecciones, independientemente del costo o la cobertura de beneficios.
- Derecho a manifestar quejas o apelaciones sobre Aetna o la atención que ofrecemos.
- Derecho a hacer recomendaciones sobre la política de derechos y responsabilidades de los miembros de Aetna.

También tiene responsabilidades:

- Responsabilidad de ofrecer información (en la medida en que sea posible) que Aetna y nuestros profesionales y proveedores necesitan para brindar atención.
- Responsabilidad de cumplir con los planes y las instrucciones para el cuidado que los profesionales le indicaron y con los que usted estuvo de acuerdo.
- Responsabilidad de entender sus problemas de salud y participar en la elaboración de metas de tratamiento acordadas mutuamente en la medida en que sea posible.



La rapidez y facilidad del autoservicio a su alcance

Ahora puede obtener la información que necesita, en cualquier momento que la necesite.

Llegó el sistema de respuesta interactiva de voz (interactive voice response, IVR). Simplemente busque su número de identificación en su tarjeta de identificación de miembro. Con el autoservicio IVR las 24 horas del día, los 7 días de la semana, todo lo que necesita es su número de identificación para:

- Verificar su elegibilidad para los servicios
- Solicitar una tarjeta de identificación o un manual
- Revisar las respuestas a preguntas comunes sobre sus beneficios

No se preocupe si no puede verificar su número de identificación porque no tiene su tarjeta de identificación. Solo debe seguir las indicaciones del sistema IVR hasta que escuche la opción de hablar con un representante las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Con cierta información simple,

podemos encontrar su número de identificación por usted.

Sin necesidad de esperar horarios

Antes debía llamar durante ciertas horas para verificar la elegibilidad o solicitar información. Ahora es más rápido y fácil obtener la información que necesita en cualquier momento, de día o de noche.

Sin necesidad de aguardar su turno

¿Tiene prisa? No es necesario hablar con un representante ni esperar en una cola. Puede hacerlo todo con el autoservicio.

Simplicidad para conectarse con una persona real

Ahora tiene la información que necesita al alcance de su mano, más rápido y fácil que antes. Y no se preocupe. Igual puede hablar con una persona real cuando lo necesite.

 **¿Preguntas?** Estamos aquí para ayudar. Simplemente llame al **1-855-364-0974 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana para obtener más información.

Lleve un control

Algunas pruebas de detección y autoexámenes que debe hacerse

No se puede negar la popularidad que tienen actualmente los proyectos de tipo “hágalo usted mismo”. Nos encanta ponernos el overol y comenzar a trabajar. Pero, ¿qué ocurre con los exámenes médicos que pueden alertarnos sobre posibles problemas de salud? ¿Podemos hacernos algunos de esos exámenes también por nuestra cuenta?

Ciertamente necesitará un médico para la mayoría de los exámenes y las pruebas de detección. Sin embargo, hay algunos chequeos que puede hacerse usted mismo, generalmente con la información o recomendación de un médico. Más abajo se describen ejemplos de los dos casos. Tenga en cuenta que son pautas generalizadas. Es posible que necesite pruebas de detección de forma anticipada, con más frecuencia o que no las necesite en absoluto. Pregúntele a su médico qué es lo adecuado para usted.

En su casa

- **Párese sobre una balanza.** Escriba el resultado (más su estatura) en una calculadora de índice de masa corporal (IMC), como esta, para saber si tiene sobrepeso u obesidad: morehealth.org/bmi.

- **Mídase la cintura.**

Coloque una cinta justo por encima de los huesos de la cadera, exhale y mida. Si la medición de la cintura supera las 40 pulgadas para los hombres o las 35 para las mujeres, aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedad del corazón.

- **Revítese los pies si tiene diabetes.**

Es posible que su médico le pida que controle si tiene llagas u otros problemas y que los informe antes de que se conviertan en infecciones graves.

- **Revítese la piel para detectar cáncer.**

Los autochequeos frecuentes de la piel (por ejemplo, mensuales) pueden ayudarle a detectar cáncer de forma anticipada. Debe mostrarle a su médico los lunares cambiantes, las manchas u otras zonas de la piel que parezcan preocupantes.

- **Controle su presión arterial.**

Es posible que su médico le pida que use un monitor portátil en su casa si, por ejemplo, tiene presión arterial alta al límite, o si las lecturas podrían ser altas solo en el consultorio del médico.

En el consultorio de un proveedor

- **Mamografías.** Desde los 45 hasta los 54 años, las

mujeres deben hacerse pruebas de detección de cáncer de mama anuales, y cambiar la frecuencia a cada dos años después de esa edad.

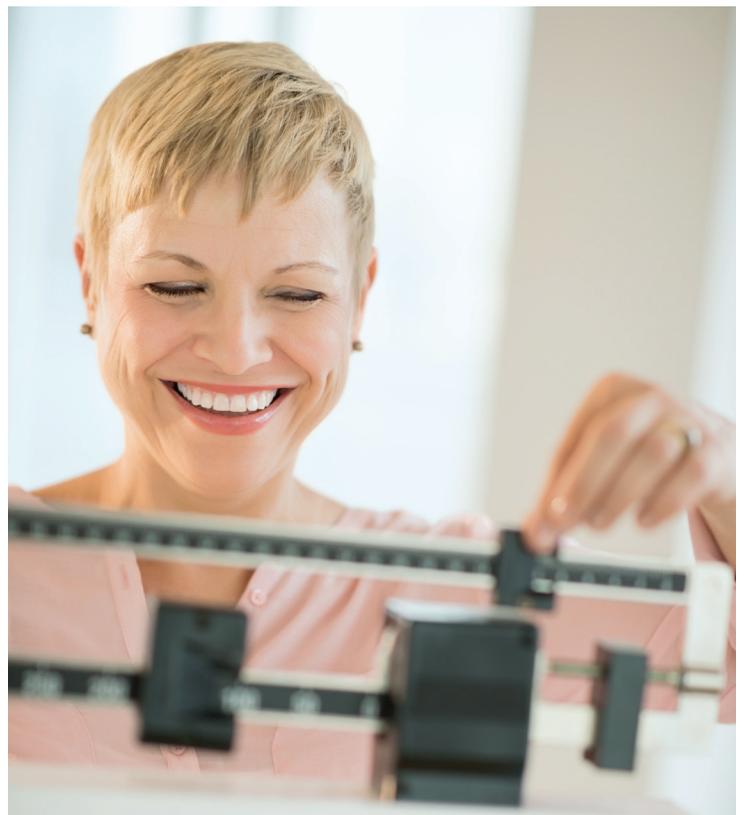
- **Colonoscopia.** A partir de los 50 años, se recomiendan las colonoscopias u otras pruebas de detección para hombres y mujeres para ayudar a prevenir el cáncer colorrectal o para detectarlo de forma anticipada.

- **Pruebas de Papanicolaou.** A partir de los 21 años, las pruebas de Papanicolaou regulares ayudan a que las mujeres se protejan contra el cáncer de cuello de útero.

- **Control de la presión arterial.** Pídale a su médico que le controle la presión arterial cada dos años, como mínimo, y con mayor frecuencia si tiene determinadas afecciones, como diabetes o enfermedad del corazón.

- **Análisis de sangre para controlar el colesterol.** Hágaselos a partir de los 35 años, o de los 20 años si tiene factores de riesgo, como diabetes, presión arterial alta o enfermedad del corazón.

Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality; American Academy of Family Physicians; American Cancer Society; U.S. National Library of Medicine



¿Necesita ayuda?

Consulte la siguiente información en su Manual para Miembros y en nuestro sitio web **enaetnabetterhealth.com/ohio**:

- Beneficios y servicios incluidos en su plan de salud y los que no están cubiertos
- Procedimientos de gestión farmacéutica
- Copagos
- Restricciones de los beneficios fuera del área de servicio de Aetna
- Cómo recibir asistencia en su idioma
- Cómo presentar una reclamación
- Cómo obtener información sobre los médicos de la red de Aetna
- Cómo obtener servicios de atención primaria
- Cómo obtener atención especializada y servicios de salud del comportamiento
- Cómo obtener atención de emergencia
- Cómo obtener atención y cobertura fuera del área de servicio de Aetna
- Cómo presentar una queja
- Cómo apelar una decisión
- Cómo Aetna evalúa la nueva tecnología para incluirla en la cobertura



Lista de Medicamentos Cubiertos

El plan cuenta con una Lista de Medicamentos Cubiertos. La llamamos “Lista de Medicamentos”, para abreviar. Indica qué medicamentos recetados están cubiertos por Aetna Better Health of Ohio.

En la Lista de Medicamentos también se informa si hay alguna regla o restricción para algún medicamento, como el límite en la cantidad que puede obtener. Consulte el Capítulo 5 del Manual para

Determinación de Cobertura Nacional

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare and Medicaid Services, CMS) a veces cambian las reglas de cobertura de un beneficio o servicio. Cuando esto sucede, los CMS emiten una Determinación de Cobertura Nacional (National Coverage Determination, NCD).

Las NCD determinan:

- Qué se cubre
- Qué cambia
- Qué paga Medicare

Miembros para obtener más información acerca de estas reglas y restricciones.

Para obtener la información más actualizada sobre qué medicamentos están cubiertos, puede visitar el sitio web del plan en **aetnabetterhealth.com/ohio** o llamar a Servicios para Miembros al **1-855-364-0974, opción 1 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También encontrará información sobre:

- Medicamentos cubiertos
- Copagos, incluidos los niveles
- Medicamentos que requieren autorización previa
- Límites para las repeticiones, dosis o recetas
- Uso de los procesos de sustitución por genéricos, intercambios terapéuticos o terapia escalonada

Si prefiere tener una copia impresa de la Lista de Medicamentos, simplemente llame a nuestro número de Servicios para Miembros para pedirla, o complete la tarjeta “Cómo solicitar un Directorio de Proveedores y Farmacias y una Lista de Medicamentos Cubiertos” que vino con su Manual para Miembros y envíenosla por correo. No se necesita franqueo postal.

Publicamos las NCD en nuestro sitio web al menos 30 días antes de la fecha de entrada en vigencia. Para verlas, visite **aetnabetterhealth.com/ohio**. Luego vaya a Para clientes > Aetna Better Health of Ohio (Medicare-Medicaid) > Materiales y beneficios de los clientes.

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. O llámenos al número que está en su tarjeta de identificación de miembro.

AETNA BETTER HEALTH OF OHIO

7400 W. Campus Rd.
New Albany, OH 43054



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

Aetna, Inc.:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - 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:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact Aetna Medicaid Civil Rights Coordinator

If you believe that Aetna, Inc. 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: Aetna Medicaid Civil Rights Coordinator, 4500 Cotton Center Blvd., Phoenix, AZ 85040, 1-888-234-7358, TTY 711, 860-900-7667, MedicaidCRCoordinator@aetna.com. You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Aetna Medicaid 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, 800-537-7697 (TDD)

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

www.aetnabetterhealth.com/ohio

OH-16-09-04

[aetnabetterhealth.com/ohio](http://www.aetnabetterhealth.com/ohio)

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.

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**).

PENN DUTCH: Geb Acht: Wann du Deitsch Pennsilfaanisch Deitsch 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**).

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**).

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**).

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**).

SOMALI (CUSHITE): FEEJIGNAAN: Haddii af-Soomaali aad ku hadasho, adeegyada gargaarka luqadda, oo bilaash ah, ayaad heli kartaa. Wac lambarka ku qoran dhabarka dambe ee kaarkaaga aqoonsiga ama **1-800-385-4104** (Kuwa Maqalka ku Adag **711**).

OROMO (CUSHITE): Hubadhu: yoo Oromoo dubbatta ta'ee, gargaarsa tajaajiloota afaanii, kaffaalitti bilisaa ni jiraa siif. Lakkoofsa bilbiilaa ID kee duuba irraa jiruun yookiin **1-800-385-4104** (TTY: **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.

ITALIAN: ATTENZIONE: Nel caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuita. Chiamare il numero sul retro della tessera oppure il numero **1-800-385-4104** (utenti TTY: **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。

DUTCH: AANDACHT: Als u Nederlands spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van de taalkundige diensten. Bel het nummer op de achterkant van uw ID-kaart of **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

UKRAINIAN: УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби підтримки. Зателефонуйте за номером, указаним на зворотному боці ідентифікаційної картки, або **1-800-385-4104** (телетайп: **711**).

ROMANIAN: ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la numărul de pe spatele cardului dumneavoastră de identificare sau la **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।

Cómo tomamos decisiones de cobertura

Nuestras decisiones se toman solo sobre la base de la adecuación de la atención y la cobertura de servicios y beneficios. No premiamos al personal por denegar la

cobertura. Además, no ofrecemos incentivos financieros a quienes toman las decisiones clínicas.



Hable

Si cree que puede estar deprimido, dígaselo a su médico

Todos nos sentimos tristes o confundidos de vez en cuando. Pero ¿se ha dado cuenta de que las cosas que solía disfrutar ya no le hacen feliz? ¿Se pone a llorar con mucha facilidad?

Estos son signos de depresión. Y, si está deprimido, cuanto antes reciba tratamiento, mejor. La depresión es muy tratable. Con apoyo psicológico o medicamentos —o con las dos cosas—, puede volver a sentirse como antes. El tratamiento también puede evitar que la depresión vuelva.

Por eso, dígame a su médico de inmediato si cree que está deprimido. Y la depresión no siempre se percibe como tristeza. Usted puede:

- Sentirse culpable o con baja autoestima

- Sentirse desesperanzado
- Sentirse muy cansado todo el tiempo
- Irritarse y enojarse con facilidad
- Tener dolores y molestias que no mejoran con tratamiento
- Tener problemas para pensar o tomar decisiones
- Dormir demasiado o tener problemas para dormir
- Comer más o menos que lo normal
- Bajar de peso sin hacer una dieta o, por el contrario, subir de peso

Y recuerde: la depresión es una enfermedad. No es un fracaso personal. Usted puede mejorar y su médico puede ayudarle.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; American Psychiatric Association

**Comuníquese
con nosotros**



Aetna Better Health® of Ohio
7400 W. Campus Road
New Albany, OH 43054



1-855-364-0974 (TTY: 711)
aetnabetterhealth.com/ohio

 Aetna Better Health® of Ohio es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Ohio para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados. Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio al **1-855-364-0974 (TTY: 711)**, las 24 horas, los 7 días de la semana, o consulte el Manual para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio. Los beneficios pueden cambiar el 1 de enero de cada año. Este documento incluye información general sobre la salud y no reemplaza el asesoramiento y la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio al **1-855-364-0974** o consulte el Manual para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio. 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. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.