

## Aetna Better Health® of Ohio | a MyCare Ohio plan



# Vida plena

Otoño 2019



### Ocúpese de su salud por teléfono

Los miembros con teléfonos inteligentes (tanto iPhones como Androids) pueden descargar nuestra aplicación móvil Aetna Better Health. Con esta aplicación, puede:

- Buscar o cambiar su proveedor de atención primaria
- Ver o pedir una tarjeta de identificación nueva
- Buscar un proveedor especializado
- Ver sus reclamaciones médicas y de farmacia (si se trata de un beneficio cubierto)
- Enviar un mensaje a Servicios para Miembros
- Ver sus beneficios

### 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 (NCD, por sus siglas en inglés).

Las NCD determinan:

- Qué se cubre
- Qué cambia
- Qué paga Medicare

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](https://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](https://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.

Referencia rápida para las personas

## Guía para las personas sobre la verificación electrónica de visitas y su función

### ¿Qué es la verificación electrónica de visitas (EVV, por sus siglas en inglés)?

- La EVV es un sistema electrónico que documenta con precisión la hora de comienzo y fin de los servicios.
- Garantiza que las personas hayan recibido los servicios necesarios por razones médicas que se facturan a Medicaid.

### ¿Qué métodos se utilizan para la verificación de visitas?

- Un dispositivo Sandata Mobile Device o un dispositivo aprobado de otro proveedor alternativo.
- Telefonía\*: sistema de llamada de entrada y salida desde una línea fija o teléfono celular.
- Ingreso manual\*: este método dará lugar a excepciones/ errores que su proveedor deberá verificar.
- Sandata Mobile Connect: una aplicación descargada en el teléfono inteligente de su proveedor que funciona de la misma manera que el dispositivo Sandata Mobile Device.

\*Las opciones de telefonía o de ingreso manual crearán trabajo adicional para su proveedor.

### ¿Quién elige el método que utilizará mi proveedor?

- La EVV es un requisito para los proveedores. Si prefiere un método específico de recopilación de datos, debe hablar con sus proveedores y elegir proveedores que utilizarán el método preferido.
- Si se niega a utilizar el dispositivo y su proveedor acepta el trabajo adicional requerido para usar las opciones de telefonía o ingreso manual de visitas, no tiene que hacer nada más. Su proveedor conoce los requisitos de esos métodos.

### ¿Qué hago con un dispositivo que ya no necesito?

- Su proveedor se asegurará de que se notifique a Sandata cuando usted ya no necesite el dispositivo. Sandata le enviará por correo un sobre prepagado. Simplemente deberá colocar el dispositivo y el cargador en el sobre y depositarlo en cualquier buzón de correo para devolver el dispositivo.

### ¿Qué sucede si llega mi proveedor y hay una emergencia?

- En caso de una emergencia, su proveedor siempre debe garantizar primero su salud y seguridad. Su bienestar es el primer interés del Departamento de Medicaid de Ohio. Su proveedor tiene la capacidad de "corregir" una visita y explicar por qué no se registró la hora real de inicio o fin de la visita.



*Toda la información estaba actualizada al momento de la publicación, pero está sujeta a cambios.*



Usted tiene beneficios de servicios dentales, de la audición y de la visión a su disposición sin costo alguno para usted.

## ¿Sabía que tiene beneficios de atención dental, de la audición y de la visión que puede usar sin costo?

¡Es verdad! Como miembro del plan de salud Aetna Better Health of Ohio, usted tiene beneficios de servicios dentales, de la audición y la visión que están disponibles sin costo para usted. Estos beneficios incluyen:

### Servicios dentales

- Exámenes orales integrales
- Exámenes orales regulares
- Servicios preventivos
- Radiografías y diagnóstico por imágenes de rutina
- Servicios dentales integrales: servicios de restauración, endodoncia, periodoncia, prostodoncia, ortodoncia y cirugía

### Visión

- Anteojos
- Lentes de contacto
- Entrenamiento de la visión
- Exámenes oculares anuales por retinopatía diabética y degeneración macular relacionada con la edad
- Pruebas de detección de glaucoma

### Audición

- Pruebas de equilibrio y audición
- Audífonos (convencionales y digitales) y baterías y accesorios

Aetna Better Health of Ohio quiere que viva una vida más feliz y saludable. Y gran parte de alcanzar ese objetivo es asegurarse de que use sus beneficios dentales, de la visión y de la audición para mejorar su salud. Los

estudios han demostrado que las personas con problemas dentales, de audición o de visión tienen más probabilidades de experimentar varios otros problemas de salud. Algunos de ellos son:

- Enfermedad del corazón
- Depresión
- Empeoramiento de la salud nutricional
- Mayor riesgo de caídas
- Dificultad para tomar los medicamentos correctamente
- Aislamiento de la familia, los amigos y la comunidad
- Mayor cantidad de visitas a la sala de emergencias y hospitalizaciones

Aetna Better Health of Ohio espera sinceramente que utilice los beneficios

de atención dental, de la audición y la visión disponibles para ayudarle a mejorar su salud y su calidad de vida. Si tiene preguntas o desea obtener más información sobre sus beneficios dentales, de la visión o la audición, consulte su Manual para Miembros o llame a Aetna Better Health of Ohio al **1-855-364-0974 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puede hablar con su administrador de atención sobre estos beneficios o comunicarse con el programa de manejo de la atención al **1-855-364-0974 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. [aetnabetterhealth.com/ohio](http://aetnabetterhealth.com/ohio).

---

## Programa de mejora de la calidad

Todos los años, Aetna Better Health of Ohio revisa las encuestas de los miembros y los datos de atención médica para crear iniciativas de mejora de la calidad. Estas iniciativas están diseñadas para mejorar los servicios que nuestro plan

de salud le ofrece. Puede obtener más información sobre nuestro programa de mejora de la calidad en nuestro sitio web en [aetnabetterhealth.com/ohio](http://aetnabetterhealth.com/ohio).



## Por qué las vacunas son una idea segura e inteligente

Cada año, se aplican vacunas a millones de personas para protegerlas de enfermedades peligrosas. ¿Pero qué pasa con las vacunas mismas? ¿Son seguras?

Para ser breves, sí. Las vacunas se analizan muy cuidadosamente durante años antes de que puedan utilizarse en personas. Una vez aprobadas, los médicos también vigilan atentamente cualquier informe de problemas. Además, cada nuevo lote de vacunas

se estudia para garantizar que estén limpias y funcionen como deben.

### ¿Cómo funcionan las vacunas?

Cuando un germen ataca su cuerpo, el cuerpo se defiende fabricando algo que llamamos anticuerpos. Estos anticuerpos pueden debilitar o destruir el germen. Incluso después de que el germen ha desaparecido, usted sigue teniendo los anticuerpos. Así que si el germen vuelve a aparecer, los anticuerpos pueden empezar a actuar de inmediato.

Las vacunas engañan al cuerpo para que produzca estos combatientes de gérmenes antes de que se enferme. Como los gérmenes de las vacunas ya están débiles o muertos, no pueden hacerle daño. En cambio, le enseñan al cuerpo cómo combatir esos gérmenes si intentan enfermarlo en el futuro.

### Cuídese a todas las edades

Los niños nacen inmunes a muchas enfermedades, pero eso desaparece en el primer año de vida. Necesitan vacunas para ayudar al cuerpo a aprender cómo combatir las enfermedades. Los adultos también necesitan vacunas para protegerse de algunas enfermedades.

A veces, una vacuna puede protegerlo de por vida. Otras veces necesitará vacunas de refuerzo. Depende del germen.

Hable con su médico para asegurarse de que toda su familia reciba las vacunas que necesita.

*Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Department of Health and Human Services*

## Una herramienta para una mejor salud

Estas preguntas pueden ayudarle a comprender mejor su atención médica y lo que debe hacer para mantenerse sano.

### Cuatro buenas preguntas para su médico

- ¿Qué tratamientos o pruebas me recomienda?
- ¿Por qué necesito este medicamento, tratamiento o prueba?
- ¿Existen riesgos o efectos secundarios posibles que deba conocer?
- ¿Qué más puedo hacer para mejorar mi salud?

*Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality; American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health*

## Esta temporada, alimente a su corazón

Ya llegan las fiestas, es hora de celebrar. También es cuando le pueda resultar difícil mantener una dieta saludable para el corazón.

Los alimentos tentadores están en todas partes. Muchos no son las mejores opciones para su corazón. Para ayudar a su corazón durante las fiestas:

**No deje de comer frutas y verduras.** En la mesa de las fiestas, llene la mitad de su plato con frutas y verduras coloridas antes de pasar a otros alimentos.

**Disfrute de porciones más pequeñas.** No tiene que quedarse sin la famosa tarta de la Tía Edna. Es un placer especial, coma solo un pequeño pedazo. ¿No puede prescindir de la salsa gravy? Disfrute de una pequeña cantidad con el relleno.

**Tenga en cuenta el pescado o las aves.** ¿Sigue planificando qué incluir en su menú para las fiestas? El salmón es rico en aceites omega 3, buenos para el corazón. La pechuga de pavo sin piel también es una buena opción. Contiene menos cantidad del tipo de grasa que puede obstruir las arterias.

**Haga intercambios pensando en el corazón.** Al cocinar, a menudo puede sustituir algunos ingredientes por otras opciones mejores. Por ejemplo:

- Aceite vegetal (como canola u oliva) en lugar de mantequilla
- Utilice leche con bajo contenido de grasa o sin grasa para reemplazar la leche entera o la crema
- Frutas desecadas o frutos secos sin sal en lugar de trocitos de chocolate
- Canela o nuez moscada en lugar de crema batida
- Versiones integrales de pastas o panecillos para la cena
- Hierbas frescas o desecadas en lugar de sal

**Sáquese el sodio de encima.** Para mantener las comidas de las fiestas con un bajo contenido de sodio, compare las etiquetas de los alimentos cuando haga las compras. Utilice menos ingredientes procesados, como legumbres o vegetales enlatados.

**Deje el tenedor a un lado.** Las reuniones para las fiestas no se limitan a la comida. Tómese el tiempo para disfrutar de esas lindas conversaciones. Después de la cena, invite a todos a caminar.

Fuente: American Heart Association



## Beneficios de dejar de fumar

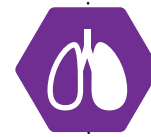
Al dejar de fumar, las ventajas se acumulan con el tiempo



### Después de...

**20 minutos** Bajan la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

**12 horas** Se normaliza el nivel de monóxido de carbono en la sangre.



### 2 semanas a 3 meses

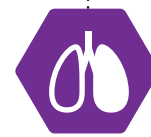
Los pulmones funcionan mejor. Baja el riesgo de ataque cardíaco.

**1 a 9 meses** Los problemas respiratorios han comenzado a disminuir.



**1 año** El riesgo excesivo de enfermedad del corazón baja a la mitad del de un fumador activo.

**2 a 5 años** El riesgo de accidente cerebrovascular puede bajar a aproximadamente el mismo nivel que el de un no fumador.



**10 años** El riesgo de morir de cáncer de pulmón baja a alrededor del 50% del de un fumador activo.

**15 años** El riesgo de enfermedad del corazón es similar al de un no fumador.



Fuentes: American Cancer Society; American Heart Association; American Lung Association

## Aviso de no discriminación

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

Aetna, Inc.:

- Proporciona auxiliares y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para comunicarse efectivamente con nosotros, tales como:
  - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
  - Información escrita en diferentes formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
  
- Proporciona servicios de idiomas gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, tales como:
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, póngase en contacto con el coordinador de Derechos Civiles de Medicaid de Aetna.

Si usted cree que Aetna, Inc. no le ha proporcionado estos servicios o si se sintió discriminado de otra forma por cuestiones de su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede interponer una queja ante: Coordinador de Derechos Civiles de Medicaid de Aetna, 4500 East Cotton Center Boulevard, Phoenix, AZ 85040, 1-888-234-7358, TTY 711, 860-900-7667 (fax), MedicaidCRCoordinator@aetna.com. Puede interponer una queja en persona o por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para interponer una queja, el coordinador de Derechos Civiles de Medicaid de Aetna está disponible para ayudarlo.

También puede presentar un reclamo 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, 800-537-7697 (TDD)

Los formularios de reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

## Multi-Language Interpreter Services

**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**).

**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**)。

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

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

**Pennsylvania Dutch:** Geb Acht: Wann du Deitsch Pennsilfaanisch Deitsch schwetzsch, kannscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf selli Nummer uff: Call **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

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

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

**Cushite (Oromo):** XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa **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.

**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**).

**Japanese:** 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-800-385-4104** (TTY: **711**) まで、お電話にてご連絡ください。

**Dutch:** AANDACHT: Als u nederlands spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van de taalkundige diensten. Bel **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**Ukrainian:** УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером **1-800-385-4104** (телетайп: **711**).

**Romanian:** ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**Somali:** FEEJIGNAAN: Haddii af-Soomaali aad ku hadasho, adeegyada gargaarka luqadda, oo bilaash ah, ayaad heli kartaa. Wac **1-800-385-4104** (Kuwa Maqalka ku Adag **711**).

**Nepali:** ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्न भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ। फोन गर्नुहोस् **1-800-385-4104** (टिस्टवाइ: **711**) ।

## Manténgase alejado de las estafas para bajar de peso

¿Debe probar una dieta de moda o un suplemento especial que le ayude a alcanzar sus metas de pérdida de peso más rápidamente? Los esquemas para adelgazar rápido pueden ser tentadores. Pero a menudo son ineficaces y, a veces, hasta pueden ser peligrosos.

Según la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU., las píldoras, los téis y los suplementos

a base de hierbas que prometen ayudarle a perder mucho peso rápidamente o a deshacerse de la grasa en determinadas partes del cuerpo no funcionan. Además, pueden contener ingredientes no seguros o no probados. Estos podrían tener efectos secundarios dañinos, como aumento de la frecuencia cardíaca o presión arterial, accidente cerebrovascular, convulsiones o incluso la muerte.

Las dietas de moda no son mucho mejores. Los planes que le hacen comer los mismos alimentos una y otra vez (como la famosa dieta de pomelo o sopa de repollo), evitar grupos de alimentos enteros o reducir en exceso las calorías podrían funcionar durante un lapso breve. Pero no puede seguirlos para siempre. Y la pérdida rápida de peso puede causar problemas de salud como cálculos biliares.

Si no está seguro de si una dieta o un producto para perder peso realmente funciona, hágase una simple pregunta: ¿Suena demasiado bueno como para ser cierto? Si la respuesta es afirmativa, probablemente lo sea y usted debe evitarlo por completo.

### Perder peso de manera saludable

“Lento y constante” debería ser su lema. Debe intentar perder una o dos libras por semana haciendo cosas que puede cumplir a largo plazo. Eso significa comer bien, mantener las porciones bajo control y hacer más actividad física.

Y si no está alcanzando su objetivo tan rápido como esperaba, hable con su médico. El médico puede sugerirle recursos saludables para no perder el rumbo, como un dietista o un programa comprobado para bajar de peso.

*Fuentes adicionales: Academy of Nutrition and Dietetics; American Heart Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases*




**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](http://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. 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. 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. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.