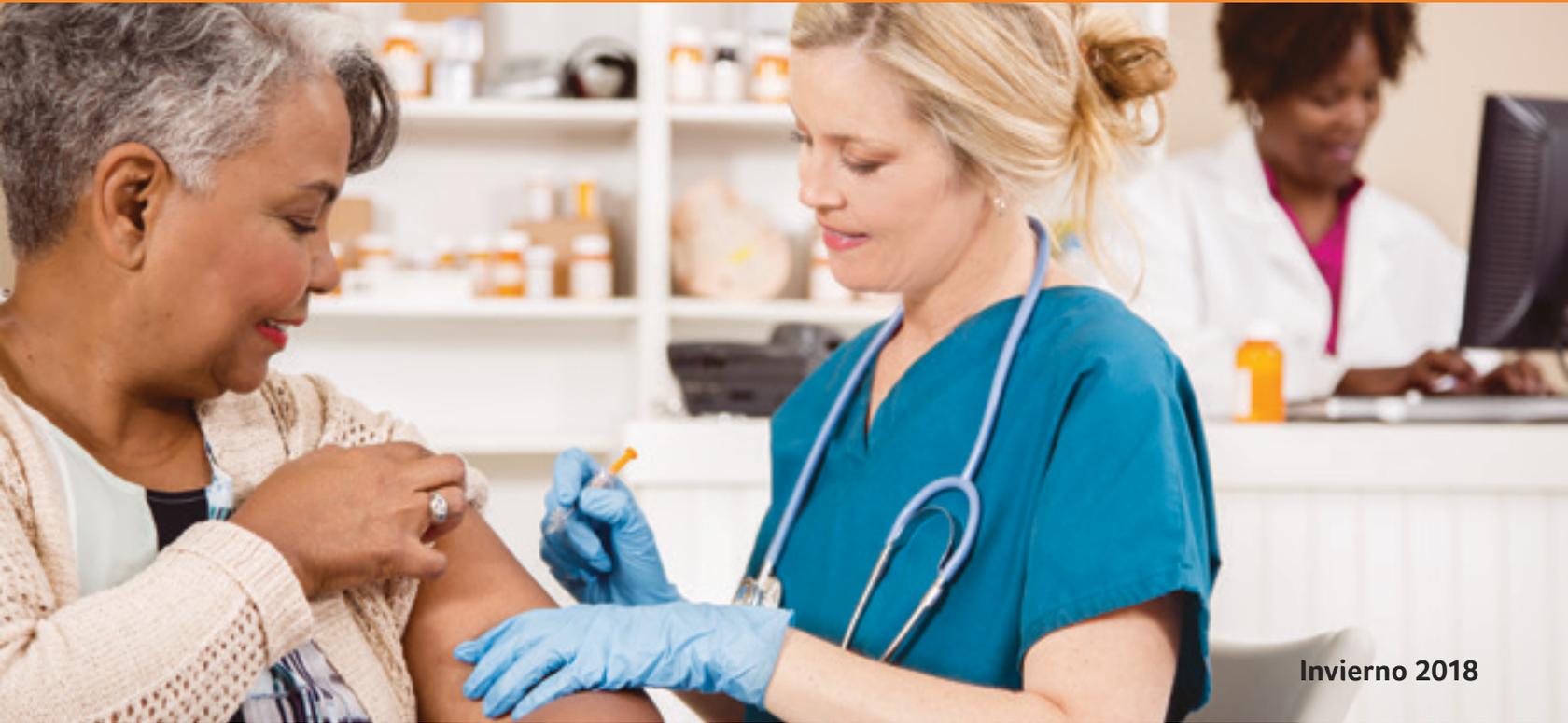


AETNA BETTER HEALTH® OF OHIO a MyCare Ohio plan



Invierno 2018

Información sobre autorización previa

Si usted o su médico tienen preguntas sobre nuestro proceso de autorización previa, una solicitud de autorización previa o preguntas sobre su solicitud de autorización previa abierta, puede llamar a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-364-0974** (TDD/TTY: **711**). Si no habla inglés o necesita un intérprete, este servicio está disponible para usted sin costo alguno.

APPROVED
H7172_18_036_SP

¡Temporada de gripe!

Todos los miembros de Aetna Better Health® de Ohio pueden recibir una vacuna anual contra la gripe sin costo. Comuníquese con Servicios para Miembros al **1-855-364-0974** (TTY: **711**) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para obtener ayuda con la programación de una cita con su médico para vacunarse contra la gripe.

El Departamento de Servicios para Miembros incluso puede ayudar a coordinar su traslado a su cita si no puede llegar por su cuenta. También hay otros lugares convenientes, como su farmacia local y clínicas en las tiendas, donde puede recibir la vacuna contra la gripe sin costo alguno para usted.

La gripe puede ser una afección muy grave y derivar en la hospitalización. Asegúrese de lavarse las manos, cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al estornudar y limpiar las superficies que puedan haber estado en contacto con gérmenes. Protéjase y proteja a sus seres queridos contra la gripe, ¡vacúnese!

Comuníquese con su proveedor de atención primaria para averiguar si pertenece a un grupo que no puede vacunarse contra la gripe.

Programa de Administración de la Atención

Como miembro de Aetna Better Health, cuenta con un administrador de la atención. Esta persona trabaja con usted y sus proveedores de atención para asegurarse de que reciba el cuidado y los servicios que necesita.

La asignación de su administrador de atención se realiza en función de su lugar de residencia, por lo que siempre están cerca para eventos como visitas domiciliarias o si está hospitalizado. Su administrador de atención le dará su número de teléfono y dirección de correo electrónico para que pueda comunicarse directamente. También puede comunicarse con su administrador de atención llamando a nuestra línea de Administración de la Atención al **1-855-364-0974, opción 5**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Es importante que tenga una buena relación con su administrador de atención. Si desea cambiarlo, llame a la línea de Administración de la Atención.

Aetna Better Health tiene cinco niveles de administración de la atención. Los niveles más altos de administración de la atención incluyen más contactos por parte de su administrador de atención y más ayuda para controlar sus enfermedades. Usted, su cuidador o su médico pueden solicitarle que se encuentre en un nivel superior de administración de atención y que se inscriba en este nivel llamando a la línea de Administración de la Atención.

Sus instrucciones anticipadas sobre la atención médica: un documento crucial

Imagine que está tan enfermo o herido que no puede hacerse entender. Es posible que sus médicos no sepan claramente el tipo de atención médica que desea.

Es por eso que necesita una instrucción anticipada sobre la atención médica. Este es un documento legal. Y no importa qué tan enfermo esté, este documento puede indicar qué tipo de atención quiere y cuál no. Puede expresar sus deseos sobre si desea los siguientes servicios:

- RCP (si su corazón deja de latir o su respiración se detiene)
- Alimentación a través de una sonda
- Cuidados a largo plazo con un respirador
- Pruebas, medicamentos o cirugías
- Transfusiones de sangre

Hay dos tipos principales de estos documentos:

Un testamento en vida. Esto establece instrucciones legales para su atención. No es lo mismo que un testamento cuando una persona muere.

Un poder de atención médica. Esto le permite nombrar a otra persona para que tome decisiones de atención médica por usted si no puede hacerlo. No le otorga a nadie el poder de tomar otras decisiones financieras o legales en su nombre.

Las instrucciones anticipadas sobre la atención médica no son solo para adultos mayores. Se pueden presentar problemas médicos graves a cualquier edad.

También puede visitar aetnabetterhealth.com/ohio/members/resources para descargar una copia del formulario de instrucciones anticipadas sobre la atención médica.



Su médico puede darle más información sobre las instrucciones anticipadas sobre la atención médica. Una vez que las redacte, asegúrese de darles copias a su familia, su médico y la persona que nombre como su representante de atención médica.

Puede cambiar sus decisiones en cualquier momento. Pero si realiza cambios en una instrucción anticipada sobre la atención médica, asegúrese de informar a su médico y a sus seres queridos.

Fuente: National Institutes of Health

El impacto negativo del tabaco en su cuerpo

Si es fumador, puede saber que debería dejar el hábito. Este es un buen comienzo para dejar de fumar.

Pero necesita una razón poderosa para dejarlo para siempre. Saber la verdad sobre cómo el hábito de fumar puede dañar su salud puede ser esta razón.

Es un hecho que fumar es malo para casi cada parte de su cuerpo. A continuación se detallan algunos lugares objeto de daños por el hábito de fumar.

Vías aéreas. Fumar inflama los tejidos blandos de los pulmones. Esto puede ocasionar trastornos graves. Una es la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Fumar también puede provocar cáncer en los pulmones, en la garganta y en la boca.

Corazón. Fumar daña las células que recubren los vasos sanguíneos y el corazón. Y puede aumentar

el riesgo de formación de coágulos sanguíneos que causan ataques cardíacos.

Fumar también puede contribuir a causar un aneurisma aórtico abdominal. Esto ocurre cuando la arteria más grande cerca del estómago se debilita.

Otros vasos sanguíneos. El daño a los revestimientos de los vasos puede hacer que se estrechen. Esto significa que no fluye suficiente sangre a los riñones, al estómago, a los brazos, a las piernas y a los pies. Esto puede ocasionar problemas como dolor y gangrena.

Cerebro. Los coágulos sanguíneos que se forman en las arterias dañadas pueden viajar a su cerebro. Esto puede causar un derrame cerebral que puede ser mortal.

Huesos y tendones. Fumar aumenta el riesgo de osteoporosis tanto en

hombres como en mujeres. Esto sucede cuando los huesos se debilitan.

Los fumadores también tienen un mayor riesgo de lesiones por uso excesivo, como tendinitis y lesiones traumáticas, como esguinces.

Sistema inmunológico. Los fumadores tienen menor cantidad de algunos tipos de células que destruyen gérmenes. Esto lo deja más vulnerable a las infecciones.

Además, fumar puede causar cáncer de páncreas, riñones, cuello uterino, estómago y sangre (leucemia).

Y fumar aumenta el riesgo de enfermedades oculares y problemas dentales.

Las mujeres que fuman tienden a tener más problemas con el embarazo, incluidos partos prematuros, bebés con bajo peso al nacer y aquellos que nacen muertos.

Y sus bebés son más propensos a morir por el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) que los bebés cuyas madres no fuman.

Modifique la consecuencia de sus riesgos

Existen muchos beneficios derivados de dejar de fumar. Puede verlos enumerados en morehealth.org/quit4good. Allí también encontrará una guía para ayudarlo a dejar de fumar.

¿Por qué esperar? Si deja de fumar ahora, los riesgos para su salud comienzan a disminuir y continúan bajando, sin importar durante cuánto tiempo haya fumado.

Una línea para dejar de fumar también puede ayudarlo a dejar el hábito para siempre. Llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; American Academy of Orthopaedic Surgeons

¿Está pensando en usar cigarrillos electrónicos? Piénselo de nuevo

El uso de cigarrillos electrónicos puede parecer inofensivo. Pero está lejos de eso. Algunas cosas que debe saber antes de probarlo:

- Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina. Esa es la sustancia química adictiva que genera que las personas fumen.
- La gran cantidad de nicotina en los cartuchos de los cigarrillos electrónicos representa un peligro de envenenamiento. Eso es algo en lo que debe pensar si pasa tiempo con niños.

- Es más probable que los adolescentes que prueban los cigarrillos electrónicos usen tabaco más adelante.
- No está claro si los cigarrillos electrónicos ayudan a las personas a dejar de fumar. Hable con su médico si quiere dejar de fumar. Puede orientarlo a usar productos que han demostrado ser de ayuda.

Los cigarrillos electrónicos siguen sin ser objeto de gran cantidad de pruebas. Hasta que se concluyan las investigaciones, siguen siendo un hábito arriesgado, y no la mejor manera de dejar de fumar, si ese es su objetivo.

Fuentes: American Lung Association; National Institute on Drug Abuse; U.S. Food and Drug Administration

Nuevos servicios de salud del comportamiento

A partir del 1 de enero de 2018, todos los miembros de Aetna Better Health® de Ohio que tengan problemas relacionados con la salud del comportamiento pueden recibir nuevos servicios que antes no estaban disponibles. Todo esto forma parte de la Iniciativa de Rediseño de la Salud del Comportamiento del Estado de Ohio.

Para obtener más información sobre estos nuevos servicios, llame al **1-855-364-0974** (TTY: **711**) las 24 horas del día, los 7 días de la semana y hable con Servicios para Miembros (opción 1) o con

su administrador de atención (opción 5).

Los nuevos servicios incluyen:

- Programa de tratamiento con opioides
- Enfermedad mental institucional
- Respiro
- Detección, intervención breve y derivación
- Tratamiento comunitario asertivo
- Terapia domiciliaria intensiva
- Psicoterapia familiar
- Tratamiento grupal diurno
- Pruebas psicológicas
- Servicio de comportamiento terapéutico
- Rehabilitación psicosocial
- Servicios de atención primaria, laboratorios, vacunas

Determinación nacional de cobertura

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

La NCD nos informa:

- Qué está cubierto
- Qué está cambiando
- Qué paga Medicare

Publicamos las NCD en nuestro sitio web al menos 30 días antes de la fecha de vigencia del cambio. Para verlas, visite

[aetnabetterhealth.com/ohio](https://www.aetnabetterhealth.com/ohio). Luego vaya a “For Members” (Para afiliados) > “Aetna Better Health of Ohio (Medicare-Medicaid)” > “Member Materials and Benefits” (Materiales y beneficios para afiliados).

También puede visitar [cms.gov](https://www.cms.gov) para obtener más información. Una vez en el sitio web, haga clic en “Medicare”, luego, escriba “National Coverage Determination” (Determinación de cobertura nacional) en el cuadro de búsqueda. O llámenos al número que aparece en su tarjeta de identificación de afiliado.

Atención autodirigida

Aetna Better Health de Ohio ofrece, como parte de servicios domiciliarios y comunitarios, la opción de atención autodirigida. Este tipo de atención facilita el control de sus necesidades. Con la atención autodirigida, usted trabaja con personas o cuidadores de organismos para servicios específicos. Estos servicios incluyen atención personal, un asistente de atención domiciliaria, enfermería de exención y otros servicios basados en el hogar y la comunidad.

¿Cómo funciona la atención autodirigida?

Al elegir este tipo de servicio, usted administra su propia atención provista por un cuidador:

- Elija y contrate a su propio cuidador. Su cuidador puede ser casi cualquier persona: un amigo, un vecino, un

ex ayudante o, en algunos casos, un familiar. Un padre, padrastro, cónyuge o tutor legal no puede ser su cuidador remunerado. Es importante que el cuidador que elija sea el adecuado para usted y pueda hacer un buen trabajo.

- Mantenga su independencia. Usted establece un cronograma y planifica su cuidado. Un administrador de atención lo ayudará a monitorear su progreso y el servicio de su cuidador.
- Conozca cómo hacerlo. Obtiene capacitación y recursos. Un administrador de atención se reunirá con usted para capacitarlo. También recibirá capacitación sobre cómo manejar la nómina y otros documentos importantes.
- Hágalo su responsabilidad. Usted capacita a su cuidador y se asegura de que la atención acordada se lleve a cabo de la manera que espera. También puede asumir la

responsabilidad de negociar algunas tarifas pagadas a algunos de sus proveedores. Si no le gusta su cuidador, puede encontrar uno nuevo. También puede designar a un representante autorizado para que actúe en su nombre y dirija a su cuidador. El representante autorizado no puede ser su cuidador.

Para obtener más información sobre la atención autodirigida, vaya a YouTube y busque “Aetna Better Health of Ohio self direction” (Autodirección de Aetna Better Health de Ohio) para ver nuestro video de autodirección. También puede visitar nuestro sitio web en [aetnabetterhealth.com/ohio](https://www.aetnabetterhealth.com/ohio), hable con su administrador de atención o llame al **1-855-364-0974** (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana para obtener más información.

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

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।

Analgésicos de venta libre: úselos de forma segura

¿Le duele la cabeza? ¿La espalda o la garganta? Entonces puede tomar un analgésico de venta libre como la aspirina. Probablemente haya algún tipo de este medicamento en su botiquín en este momento.

Estos medicamentos alivian molestias y dolores menores. Y generalmente son seguros para adultos sanos que solo los usan de vez en cuando. Pero es clave tomar medicamentos de venta libre de la manera correcta. De lo contrario, pueden ser perjudiciales, e incluso peligrosos. Para mantenerse seguro:

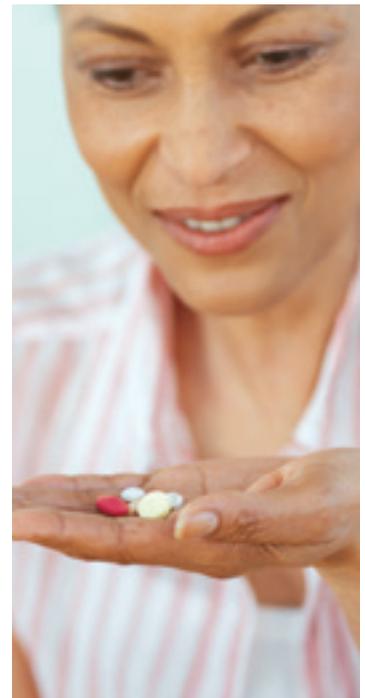
- Lea siempre las instrucciones en la etiqueta cuando tome cualquier analgésico de venta libre.
- No use más de un analgésico de venta libre a la vez sin la aprobación de su médico.

- ¿Está tomando un medicamento que requiere receta médica? Entonces, pregúntele a su médico antes de tomar un analgésico de venta libre.
- ¿Está tomando acetaminofeno? Verifique si otro medicamento de venta libre que está tomando también contiene este ingrediente. Demasiado acetaminofeno puede dañarle el hígado.

Si un medicamento de venta libre no alivia su dolor, dígaselo a su médico. Su problema puede no ser tan menor como pensaba.

Finalmente, mantenga a los niños seguros también. Guarde todos los medicamentos fuera del alcance y de la vista de los niños pequeños. Y nunca le administre aspirina a nadie menor de 18 años.

Fuente: American Academy of Family Physicians



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.

Puede obtener esta información en otros idiomas de manera gratuita. Llame al **1-855-364-0974** y TTY al **711**, 24 horas al día, 7 días de la semana. Esta llamada es gratuita.

You can get this information at no cost in other languages. Call **1-855-364-0974 (TTY: 711)**, 24 hours a day, 7 days a week. The call is at no cost.

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.

Aetna Better Health® of Ohio, un plan de MyCare Ohio (Plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Ohio para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados. Puede obtener esta información gratis en otros idiomas. Llame al **1-855-364-0974** o TTY: **711**, las 24 horas, los 7 días de la semana. Esta llamada no tiene costo.

La información sobre los beneficios suministrada es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. 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**

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.

Contáctenos

7400 W. Campus Road,
New Albany, OH 43054

1-855-364-0974

TTY: **711**

www.aetnabetterhealth.com/ohio

2017 © Coffey Communications, Inc.
Todos los derechos reservados.
OH-17-11-01