



Aetna Better Health<sup>®</sup> of Pennsylvania

Boletín para miembros

Invierno 2020




# Felicidad


## Cómo tratar el asma en invierno


¡Brrr! Hace frío afuera. Y eso puede ser un problema cuando uno tiene asma.


¿La razón? El aire frío y seco puede irritar las vías respiratorias en los pulmones, lo que puede desencadenar síntomas de asma tales como sibilancias, tos y falta de aliento.

Si su asma a menudo empeora en invierno, puede reducir sus síntomas siguiendo estos consejos:

 Tome sus medicamentos para el asma tal como se lo indiquen. Esto incluye cualquier medicamento de control diario que le haya recetado su médico. Mantenga su inhalador de alivio rápido con usted en todo momento. Considere usarlo de 20 a 30 minutos antes de participar en cualquier actividad al aire libre con bajas temperaturas. Y úselo de inmediato si sus síntomas empeoran.

 Esté atento al pronóstico meteorológico cuando planifique ejercicios u otras actividades al aire libre. Si va a hacer mucho frío, intente cambiar sus entrenamientos a lugares cerrados donde sea más cálido.

 Cúbrase la nariz y la boca con una bufanda cuando salga. Esto calentará el aire que respira antes de que ingrese a los pulmones, por lo que es menos probable que se desencadenen los síntomas del asma. También le ayudará si practica inhalar por la nariz y exhalar por la boca.

 Como siempre, pregúntele a su médico si tiene dudas sobre cómo tener su asma bajo control.

Fuentes: American Lung Association; Asthma and Allergy Foundation of America



## Salud dental: No omita el cepillado ni los chequeos

Las visitas periódicas al dentista son importantes para las personas de todas las edades. La placa se forma a partir de los alimentos y causa caries. Pero cepillarse y usar hilo dental no lo elimina todo. La limpieza dental eliminará lo demás.

Su dentista también puede detectar problemas en su fase inicial, cuando son más fáciles de tratar. Por ejemplo, las caries son más fáciles de llenar cuando son pequeñas. Y la enfermedad de las encías puede revertirse si se detecta en su fase inicial.

### Cuándo consultar al dentista

Siga las indicaciones de su dentista sobre la frecuencia con la que debe visitarlo. Esto es lo que los expertos suelen recomendar:



**Bebés.** Lleve a su bebé al dentista después de que salgan los primeros dientes. La American Dental Association sostiene que los bebés deben ver a un dentista antes de cumplir 1 año.



**Niños.** La mayoría de los niños debe ver al dentista cada seis meses.



**Adultos** La mayoría de los adultos debe consultar al dentista cada seis meses. Su dentista puede sugerir que lo visite con más frecuencia si tiene un mayor riesgo de enfermedad en las encías.

Fuentes: American Dental Association; National Institutes of Health

## Durante su visita

Informe a su dentista si ha tenido un cambio en su salud. Las afecciones médicas pueden afectar sus dientes, especialmente si tiene:

- Sensibilidad dental
- Encías hinchadas o sangrantes
- Mal aliento persistente
- Dolor o hinchazón en la boca
- Boca seca
- Diabetes, enfermedades del corazón, un trastorno alimentario o VIH
- Antecedentes familiares de caries o enfermedad de las encías
- Antecedentes de tabaquismo o consumo de tabaco

## Enfermedad mental y abuso

Cuando una persona es víctima de abuso, puede sentirse impotente, nerviosa o muy triste. Incluso después de que cese el abuso, puede llevar mucho tiempo sentirse mejor. Los recuerdos del abuso pueden hacer que sea difícil sentirse bien nuevamente. En ocasiones, el abuso puede causar una enfermedad mental. Una enfermedad mental es un trastorno que afecta el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento.

Algunos ejemplos son:

- Depresión
- Ansiedad
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT)
- Trastornos de la alimentación

El abuso también puede empeorar una enfermedad mental. Las personas que son abusivas pueden hacer cosas que dificultan el manejo de una enfermedad mental, como:

- Ocultar o robar medicamentos
- Cancelar citas con el médico
- Negar que existe la enfermedad mental
- Culpar al abuso por la enfermedad mental

Si tiene una enfermedad mental y una persona actúa de esta forma, no es correcto. Nadie debe hacerlo sentir mal por su enfermedad mental o evitar que obtenga ayuda. La enfermedad mental es un problema común para muchas personas. La mayoría de las formas de enfermedad mental pueden tratarse.

Un médico puede ayudarle a encontrar medicamentos que lo ayuden. También puede ayudar a hablar con un consejero que entienda el abuso y las enfermedades mentales. Hablar sobre los sentimientos y recuerdos sobre el abuso puede facilitar el tratamiento de una enfermedad mental.



### Recursos

- The National Alliance on Mental Illness: **NAMI.org**
- El Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (servicios de salud mental): **DHS.PA.gov/Citizens/MentalHealthServices**
- La línea directa nacional de violencia doméstica: **1-800-799-7233**
- La Coalición de Pennsylvania contra la violencia doméstica: **PCADV.org**

# ¡Lávese las manos!

Una de las mejores maneras de protegerse de los gérmenes que podrían enfermarlo es también una de las cosas más fáciles de hacer: Lavarse las manos con frecuencia.

Pero no se equivoque: lavarse las manos significa más que agitarlas rápidamente debajo de un grifo. Siga estos pasos para lavarse bien las manos.

- 1** **Mójese las manos** con agua limpia y corriente. Aplique jabón.
- 2** **Elabore una espuma** frotándose las manos con el jabón. Asegúrese de limpiar el dorso de sus manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- 3** **Frote las manos** por al menos 20 segundos. Puede calcular el tiempo tarareando la canción "Feliz cumpleaños" dos veces.
- 4** **Enjuague bien** las manos con agua corriente limpia.
- 5** **Séquese las manos** con una toalla limpia. O deje secar al aire.



*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention*

## Si recibe una encuesta, responda

En ocasiones, enviamos encuestas a nuestros miembros para obtener opiniones sobre cómo estamos o cómo están nuestros proveedores. Si recibe una encuesta, responda. Sus respuestas honestas nos ayudan a saber cómo estamos y cómo podemos ser aún mejores para ustedes, nuestros miembros.



## ¿Está pensando en vapear? Piense nuevamente

Vapear puede parecer inofensivo. Pero no lo es. Algunas cosas que debe saber antes de probarlo:

- Los vapeadores contienen nicotina. Es la sustancia química que atrae a las personas a fumar.
- La alta cantidad de nicotina en los vapeadores plantea un riesgo de intoxicación. Eso es algo en lo que debe pensar si pasas tiempo con niños.
- Los adolescentes que intentan vapear pueden ser más propensos a usar tabaco más adelante. De hecho, los vapeadores son ahora la forma de tabaco más utilizada entre los jóvenes en los EE. UU.
- Algunas investigaciones sugieren que vapear puede ser menos dañino que los cigarrillos para los fumadores que intentan dejar de fumar. Pero otros estudios han encontrado que tanto el vapor como los dispositivos pueden contener productos químicos nocivos.

Consulte con su médico si desea dejar de fumar. Podrá recomendarle productos que han demostrado ser útiles.

Vapear sigue siendo riesgoso, y no es 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*



Los vapeadores son ahora la forma de tabaco más utilizada entre los jóvenes en los EE. UU.

## Nueva tecnología para procedimientos médicos

En Aetna Better Health, siempre estamos buscando nuevos procedimientos y métodos médicos para asegurarnos de que nuestros miembros reciban atención médica segura y de alta calidad. Un equipo de médicos revisa las nuevas tecnologías de atención médica. Ellos deciden si deberían convertirse en servicios cubiertos. Las tecnologías de investigación, los métodos y los tratamientos que se están investigando no son servicios cubiertos.

Para decidir si la nueva tecnología se convertirá en un servicio cubierto, nosotros:



Estudiamos el propósito de cada tecnología



Revisamos la literatura médica



Determinamos el impacto potencial y los beneficios de una nueva tecnología



Desarrollamos lineamientos sobre cómo y cuándo usar la tecnología



## Lista de medicamentos del formulario de Aetna Better Health

Los medicamentos recetados a menudo son una parte importante de su atención médica. Como miembro de Aetna Better Health, tiene ciertos beneficios de medicamentos recetados. Aetna Better Health cubre medicamentos recetados y ciertos medicamentos de venta libre con receta.

Consulte el Formulario suplementario de Aetna y la Lista de medicamentos preferidos en todo el estado para saber si un medicamento que usted o su hijo toman está cubierto. Un formulario es una lista de medicamentos que cubre Aetna Better Health. El formulario puede cambiar.

Si un medicamento que su médico dice que necesita no figura en el formulario, pero es médicamente necesario,

su médico puede presentar una autorización previa a Aetna para que lo aprueben.

En [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/members/pharmacy](https://www.aetna.com/betterhealth.com/pennsylvania/members/pharmacy), puede ver:

- Una lista de medicamentos agregados o eliminados
- La Lista de medicamentos preferidos del estado
- Nuestro Formulario suplementario

¿Tiene alguna pregunta sobre un medicamento que no está en la lista? Simplemente llame a Servicios para Miembros al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro o al **1-866-638-1232** (Relé PA: 711).

# ¿Por qué los niños (y todos los miembros) necesitan una vacuna contra la gripe?

Si se pregunta si su hijo realmente necesita una vacuna contra la gripe, considere estos hechos:

La gripe es **MÁS PELIGROSA** para los niños que el resfriado común.

Cada año, millones de niños se enferman de gripe, **MILES SON HOSPITALIZADOS** y algunos incluso mueren de gripe.

Los niños menores de 5 años y aquellos con problemas de salud a largo plazo como el asma y la diabetes están en **ALTO RIESGO DE COMPLICACIONES RELACIONADAS CON LA GRIPE**. Estas complicaciones incluyen neumonía, bronquitis e infecciones sinusales y del oído.



## Cuándo y cómo vacunar



Vacunarse contra la gripe es la mejor manera de prevenirla.



Todas las personas de 6 meses en adelante deben recibir una vacuna contra la gripe cada año.



Las vacunas contra la gripe y las vacunas contra la gripe en aerosol nasal son opciones para la vacunación.



**¡Una vacuna anual contra la gripe es un beneficio cubierto que puede obtener sin costo! ¡Llame a su médico y programe su vacuna contra la gripe hoy!**

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention*

## Derechos y responsabilidades de los miembros

Los miembros de Aetna Better Health tienen ciertos derechos y responsabilidades. Para obtener más información sobre sus derechos y responsabilidades, puede:



Consultar su Manual para Miembros.



Visitar nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania/members/medicaid**.



Simplemente llamar a Servicios para Miembros al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (Relé PA: 711).



## Unidad de Necesidades Especiales y servicios de administración de casos

Algunos miembros tienen necesidades especiales de atención médica y afecciones médicas. La Unidad de Necesidades Especiales de Aetna Better Health y los equipos de administración de casos pueden ayudarlo. Los equipos incluyen enfermeras y trabajadores sociales. Trabajan con numerosos proveedores de atención médica, agencias y organizaciones. Lo ayudarán a obtener los servicios y la atención que necesita.

Nuestra Unidad de Necesidades Especiales y los equipos de administración de casos lo ayudarán a obtener más información sobre su afección. Lo ayudarán a usted y a su proveedor a elaborar un plan de atención adecuado para usted. También pueden conectarlo con servicios de apoyo para dejar de fumar y problemas de control de peso relacionados con la obesidad.



### ¡Queremos ayudar!

Puede comunicarse con nuestra Unidad de Necesidades Especiales y solicitar hablar con un miembro de nuestro equipo de administración de casos. Su membresía en el programa de administración de casos es voluntaria. Puede suscribirse o cancelar su suscripción en cualquier momento.

Simplemente llame a nuestra Unidad de Necesidades Especiales al **1-855-346-9828** (Relé PA: 711). ¡Estamos aquí para ayudarlo!



### Contáctenos

a través del número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 711).



Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health, 2000 Market St., Suite 850, Philadelphia, PA 19103. Contiene información general de salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltelo a este sobre sus necesidades de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

2020 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

PA-19-11-38



## Nondiscrimination Notice

Aetna complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

Aetna does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

Aetna 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)

Aetna 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, call Aetna at **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

If you believe that Aetna has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation, you can file a complaint with:

Aetna Better Health  
ATTN: Complaints and Grievances Department  
2000 Market Street, Suite 850  
Philadelphia, PA 19103  
1-866-638-1232, PA Relay: 711

The Bureau of Equal Opportunity,  
Room 223, Health and Welfare Building,  
P.O. Box 2675,  
Harrisburg, PA 17105-2675,  
Phone: (717) 787-1127, PA Relay: 711,  
Fax: (717) 772-4366, or  
Email: RA-PWBEOAO@pa.gov

You can file a complaint in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a complaint, Aetna and the Bureau of Equal Opportunity are 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, DC 20201,  
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

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

## Multi-language Interpreter Services

**ENGLISH: ATTENTION:** If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

**SPANISH: ATENCIÓN:** Si usted habla español, los servicios de ayuda de idioma, sin ningún costo, están disponibles para usted. Llamar al **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

**RUSSIAN: ВНИМАНИЕ:** Если Вы говорите на русском языке, Вам предлагаются бесплатные переводческие услуги. Позвоните по номеру **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

**CHINESE: 注意:** 如果您说普通话, 您可以免费获得语言帮助。请致电 **1-800-385-4104** (听障专线: **711**) 。

**VIETNAMESE: LƯU Ý:** Nếu quý vị nói [Tiếng Việt], chúng tôi sẽ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Gọi số **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

### ARABIC:

**1-800-385-4104** يرجى الانتباه: إذا كنت تتكلم العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجاناً. اتصل بالرقم **1-800-385-4104** (إذا كنت تعاني من الصمم أو ضعف السمع فاتصل بخدمات الربط PA Relay على الرقم: **711**)

**NEPALI: ध्यान दिनुहोस्:** तपाईं नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि निःशुल्क रूपमा भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन्। **1-800-385-4104** मा फोन गर्नुहोस् (PA Relay: **711**)

**KOREAN: 주의:** 한국어를 사용하실 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-385-4104**(PA 중계 서비스: **711**)번으로 연락해 주십시오.

**MON KHMER: ត្រូវចងចាំ:** ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ សេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមហៅទូរស័ព្ទមកលេខ **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**)។

**FRENCH: ATTENTION:** si vous parlez Français, vous pouvez bénéficier gratuitement des services d'assistance linguistique. Appelez le **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

**BURMESE: ဂရုပြုရန် -** သင်သည် မြန်မာဘာသာစကားကိုပြောဆိုပါက ဘာသာ စကားဆိုင်ရာ အကူအညီပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို သင့်အနေဖြင့် အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါသည်။ **1-800-385-4104** (PA ရီလေး - **711**) ကို ခေါ်ဆိုပါ။

**FRENCH CREOLE: ATANSYON:** Si ou pale Kreyòl Ayisyen, wap jwenn sèvis asistans pou lang, gratis, ki disponib. Rele nan **1-800-385-4104** (Sèvis Relè PA: **711**).

**PORTUGUESE: ATENÇÃO:** se falar Português, os serviços gratuitos de assistência linguística estão disponíveis para você. Ligue para **1-800-385-4104** (PA Ramal: **711**).

**BENGALI: মন দিয়ে দেখুন:** আপনি যদি বাংলা বলেন, আপনার জনস্ব বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। ফোন করুন **1-800-385-4104** (পিএ রিলে: **711**)।

**ALBANIAN: VINI RE:** Nëse flisni shqip, shërbime të ndihmës gjuhësore janë në dispozicionin tuaj, pa ndonjë pagesë. Telefononi **1-800-385-4104** (Personat me problem në dëgjim, PA Relay: **711**).

**GUJARATI: ध्यान आपो:** જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો ભાષાકીય સેવાઓ વિના મૂલ્યે તમને ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો **1-800-385-4104** (PA રિલે: **711**).