



MyCareOhio
Connecting Medicare + Medicaid

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



Diversión y ejercicio

Verano 2019

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.

Brote de hepatitis A en todo el estado

El Departamento de Salud de Ohio ha declarado un brote de hepatitis A en todo el estado con casos registrados en constante aumento. Queremos que nuestros miembros conozcan los síntomas de la hepatitis A, cómo evitar la enfermedad, cómo buscar tratamiento en caso de estar infectado y cómo vacunarse contra la enfermedad en caso de no estar infectado.

Aetna Better Health of Ohio cubre la vacuna contra la hepatitis A sin costo para usted y no requiere autorización previa. Si no está vacunado, visite su farmacia participante local y pregunte por la vacuna contra la hepatitis A o póngase en contacto con su médico de atención primaria. También puede llamar a su administrador de atención al **1-855-364-0974 (TTY: 711)** para pedir ayuda.

¿Cómo se contagia la hepatitis A?

La hepatitis A es una infección del hígado causada por el virus de la hepatitis A y es muy contagiosa entre las personas que no están vacunadas. El virus se encuentra en la sangre y las heces de una persona infectada y puede propagarse por:

- No lavarse las manos después de ir al baño
- Consumir drogas
- Tener relaciones sexuales con una pareja infectada
- Beber o comer alimentos contaminados

¿Cuáles son los síntomas?

Si tiene los siguientes síntomas, debe ponerse en contacto con su médico de atención primaria:

- Coloración amarillenta de los ojos y la piel
- Heces claras u orina oscura
- Fiebre alta
- Náuseas o vómitos
- Diarrea
- Dolor de estómago
- Dolor en las articulaciones
- Sentirse cansado
- Pérdida de apetito

Para obtener más información sobre la hepatitis A y el brote actual, visite el sitio web del Departamento de Salud de Ohio en **odh.ohio.gov**.

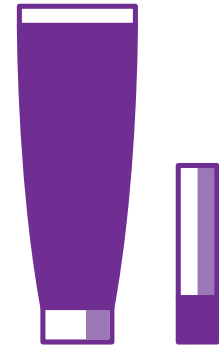
Fuente: Ohio Department of Health

Seguridad al sol

Consejos para evitar quemaduras

Utilice protector solar

Elija un protector solar de amplio espectro, resistente al agua y con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más. Aplíquelo generosamente. Vuelva a aplicarlo al menos cada dos horas y después de nadar o sudar.



Cúbrase

Cubra la mayor cantidad posible de piel. Elija un sombrero que proteja la cara, los oídos y el cuello, y use anteojos de sol que bloqueen del 99 al 100 por ciento de los rayos UV.

Busque la sombra

Tenga especial cuidado cerca de superficies reflectantes, como el agua, la arena o la nieve. Aumentan la probabilidad de sufrir quemaduras de sol.



Fuentes: American Academy of Dermatology;
American Cancer Society



Sopa de verduras de verano

Rinde 6 porciones.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla mediana, picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 zanahorias cortadas en trozos de ¼ de pulgada
- 32 onzas de caldo de pollo reducido en sodio (se puede reemplazar por caldo de verduras)
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 2 calabazas amarillas medianas, cortadas en trozos de ¼ de pulgada
- 1 calabacín mediano, cortado en trozos de ¼ de pulgada
- 2 papas medianas, cortadas en cubos de ½ pulgada

- 1 taza de granos de maíz, frescos o congelados
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- 6 espárragos cortados en trozos de 1 pulgada
- 2 tomates perita o Roma, picados en trozos grandes
- ¼ de taza de albahaca fresca, finamente picada
- ¼ de taza de cebollinos frescos, picados en trozos grandes

Preparación

- En una olla grande para sopa, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo y saltee entre 6 y 8 minutos.
- Añada las zanahorias y cocine hasta que se ablanden, alrededor de 5 minutos.

- Incorpore el caldo, los garbanzos, la calabaza, el calabacín, las papas, el maíz, la sal y la pimienta; revuelva. Lleve a hervor.
- Baje el fuego y deje hervir a fuego lento durante unos 5 minutos. Incorpore los espárragos, revuelva, y cocine 2 minutos o hasta que la calabaza y las papas estén tiernas, pero no pastosas. Luego añada los tomates y cocine durante 2 minutos.
- Coloque en tazones, decore con la albahaca y los cebollinos y sirva.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ⅓ de la receta. Cantidad por porción: 210 calorías; 3.5g de grasa total (0g de grasa saturada); 38g de carbohidratos; 9g de proteína; 7g de fibra dietética; 340mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research

Determinaciones de Cobertura Nacional

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & 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

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.

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 necesiten 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

Lista de Medicamentos Cubiertos

Nuestra Lista de Medicamentos Cubiertos (o "Lista de Medicamentos", para abreviar) le 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 Miembros para obtener

más información acerca de estas reglas y restricciones.

Cada año, le enviaremos una copia de la Lista de Medicamentos, pero es posible que se produzcan algunos cambios durante el año. 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**

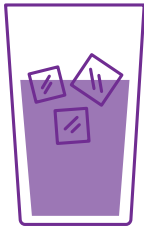
(TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También encontrará información sobre:

- 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

¡Vamos H2O!

Manténgase hidratado con estas sabrosas variantes del agua

Si el agua natural no le seduce, ¿qué le parece hacer un cambio refrescante? Estos son algunos potenciadores de sabor naturalmente saludables. Además, también puede divertirse experimentando con lo que tiene a mano.



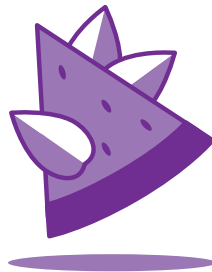
Rompa el hielo

Prepare cubos de hielo saborizados con jugo 100 por ciento de fruta, té sin endulzar o fruta picada.



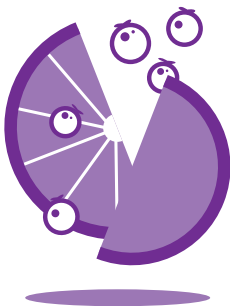
Infusión de hierbas

Las hierbas frescas, como las hojas de albahaca y menta, añaden notas únicas y sabrosas.



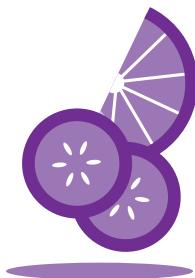
Una dulce pareja:

Menta y sandía



Expresión frutal

Agregue melón en cubos o frutas del bosque frescas o congeladas. Añada rebanadas de naranja, limón o lima, o incorpore un poco de jugo exprimido.



Una combinación fresca:

Lima y pepino

Fuentes: American Diabetes Association; American Institute for Cancer Research

Su Manual para Miembros tiene las respuestas

Consulte la siguiente información en su Manual para Miembros y en nuestro sitio web en aetnabetterhealth.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

Use el teléfono celular

La aplicación móvil de Aetna Better Health le permite:

- Buscar médicos y hospitales
- Ver su tarjeta de identificación o pedir una tarjeta de identificación nueva si perdió la anterior
- Ver sus reclamaciones médicas y de farmacia
- Ver sus medicamentos
- Estar conectado con nuestro personal
- ¡Y más!



Descargue hoy mismo la aplicación de Aetna Better Health de la tienda de aplicaciones de Apple o Google Play.

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 East Cotton Center Boulevard, Phoenix, AZ 85040, 1-888-234-7358, TTY 711, 860-900-7667 (fax), 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-16-09-12

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, kannsch 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 दनुहोस्: तपाइंले नेपाली बोलनुहुन्छ भने तपाइंको नमिति भाषा सहायता सेवाहरू नःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् **1-800-385-4104** (टटिवाइ: **711**) ।

Ventajas emocionales de la atención plena o 'mindfulness'

Es posible que haya oído esto antes: "Disfrute de cada momento. La vida es corta". Es un cliché bien intencionado. Pero resulta ser un excelente consejo.

Vivir plenamente el aquí y ahora es realmente bueno para la salud emocional. También es la idea que hay detrás de una práctica milenaria llamada atención plena o "mindfulness". Los estudios demuestran que esta práctica ayuda a aliviar el estrés y la depresión. Puede ser una buena forma de calmarse cuando se siente estresado, o de avanzar cuando se siente atascado.

Libérese de las preocupaciones

La atención plena o "mindfulness" le ayuda a ser plenamente consciente de lo que está sucediendo en el presente en lugar de preocuparse por el pasado o el futuro. Significa aceptar cada momento, bueno y malo, sin juzgar.

Hay muchas maneras de practicar la atención plena o "mindfulness". Puede ser tan sencillo como salir a caminar. Tome más conciencia de su respiración, los pies sobre el suelo y los paisajes y los sonidos a su alrededor. Si surge alguna preocupación, está bien. Reconózcala y vuelva a concentrarse en el presente. También puede hacer lo siguiente:



- Siéntese tranquilo y repita una palabra o frase. Concéntrese en su respiración natural. Si los pensamientos lo distraen, trate de dejarlos ir sin juzgar. Luego, puede retomar la respiración o el mantra.
- Concéntrese en cómo se siente el cuerpo. Compruebe cada parte del cuerpo, de la cabeza a los pies. Observe y aprecie todas las sensaciones, como calor, ligereza, picazón y hormigueo.

Tenga paciencia

La atención plena o "mindfulness" exige práctica. No en vano el mindfulness se denomina práctica. Procure no desanimarse si al principio no le resulta sencillo. Muchas personas que lo adoptan como hábito dicen que les ayuda a sentirse tranquilas y contentas.

Fuentes: Helpguide.org; National Institutes of Health


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. 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.