



Aetna Better Health® of California



Disfrutar de la vida

Primavera 2020

A su lado: un experto en buena alimentación

Para mantenerse bien, es importante comer bien. Esto es especialmente cierto si usted tiene necesidades de salud especiales. Pero no siempre es fácil. Por suerte, hay un experto que puede ayudarle.

Un nutricionista matriculado puede idear un plan de alimentación solo para usted. Usted podría consultarlo si:

Tiene un problema de salud crónico. Un nutricionista puede ayudar a personas con afecciones como:

- Diabetes
- Presión arterial alta
- Enfermedad del corazón
- Problemas digestivos
- Alergias alimentarias

Elegir adecuadamente los alimentos puede ayudarle a evitar complicaciones a causa de estas afecciones.

Está considerando una cirugía para bajar de peso. El estómago solo puede aceptar porciones pequeñas después de la cirugía. Pero puede aprender cómo obtener los nutrientes que necesita.

Está embarazada o espera quedar embarazada. Puede averiguar cómo nutrir su cuerpo y a su bebé.

Tiene que subir o bajar de peso. Su nutricionista puede diseñar un plan de alimentación para ayudarle a subir o bajar de peso de manera saludable.

Está cuidando a su padre o madre de edad avanzada. Puede obtener ayuda para comprender:

- Cómo sería una dieta especial que podría necesitar su padre o madre
- Cómo prevenir interacciones peligrosas entre alimentos y medicamentos
- Cómo cambian las papilas gustativas con la edad

Estos servicios pueden estar a su disposición sin costo alguno con aprobación previa. Hable con su médico o llame a Servicios para Miembros para obtener más información.

Fuente: Academy of Nutrition and Dietetics

Planes de acción para mantenerse sano: consejos para los padres

Si tiene un hijo con una enfermedad crónica, sabe lo importante que es el cuidado diario para mantenerlo seguro y sano. Como padre, una de las mejores cosas que puede hacer es asegurarse de que otros adultos en la vida de su hijo también sepan qué hacer.

Es por eso que si los niños tienen asma, diabetes u otra afección, es fundamental educar al personal de la escuela, a los entrenadores y a los cuidadores sobre cómo manejarse con el cuidado diario o ante emergencias.

Tenga un plan de acción actualizado

Trabaje con el médico de su hijo para diseñar un plan de atención por escrito con las necesidades médicas de su hijo. Este podría incluir información como esta:

- Antecedentes médicos de su hijo
- Medicamentos que su hijo debe tomar y cómo administrarlos
- Requisitos especiales sobre comidas, refrigerios o ejercicio físico
- Síntomas que indican que la afección de su hijo está empeorando
- Cómo contactarlo a usted y al médico de su hijo



- Cuándo llamar para pedir ayuda de emergencia, así como contactos de emergencia

Una vez que el plan esté listo:

- **Haga correr la voz.** Revise el plan con el enfermero de la escuela, los maestros y entrenadores de su hijo y cualquier otra persona que sea responsable de su hijo.
- **Manténgalo al día.** Recuerde actualizar el plan cuando sea necesario: si varía la afección de su hijo o cualquier información relacionada.
- **Esté atento a los medicamentos.** Si su hijo necesita ayuda para tomar medicamentos, asegúrese de que toda persona que se los dé esté bien entrenada. Asegúrese también de que haya suficientes medicamentos disponibles para su hijo.

- **Eduque a su hijo —y permítale crecer y hacerse responsable.**

Explique todo lo que su hijo pueda entender sobre cómo mantenerse sano. Por ejemplo, ¿sabe cuándo debe informar a un adulto sobre sus síntomas?

- **Siga comunicándose.** Manténgase en contacto con los maestros para ver si la afección de su hijo le afecta en la escuela. Si su hijo falta mucho a clases, alerte también al médico de su hijo. Es posible que sea necesario ajustar el plan de acción.

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

Únase al Cub Club

¡Haga que mantenerse sano sea divertido para su hijo! ¡Inscríbase en el Cub Club del Dr. Ted E. Bear! El Cub Club es un club para niños de 3 a 12 años donde pueden ganar premios haciendo actividades saludables, como ir a visitas de bienestar, mantenerse activos, comer alimentos saludables y cepillarse los dientes.

Para obtener más información sobre el Cub Club, llame a Servicios para Miembros al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

Obtenga la atención que necesita

Aetna Better Health of California quiere asegurarse de que todos y cada uno de los miembros reciban la atención que necesitan, cuando la necesitan. Este equipo también garantiza que los servicios adecuados estén disponibles en el momento adecuado. Ese equipo es nuestro equipo de gestión de usos (GU). El equipo de GU está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Nuestro equipo de GU puede proporcionarle a usted y/o a su médico información para ayudarle con las decisiones sobre su atención médica. El equipo utiliza políticas escritas, pautas para la práctica clínica y otros criterios de revisión clínica para tomar decisiones basadas en motivos como:

- Que los servicios solicitados sean necesarios por razones médicas
- Que los servicios solicitados estén cubiertos en virtud del Manual para Miembros o la evidencia de cobertura

Si tiene preguntas sobre el proceso de GU o cualquier problema de GU, puede comunicarse con Servicios para Miembros. Después de un breve análisis de sus inquietudes, el equipo de Servicios para Miembros lo conectará con un miembro del personal de GU adecuado para abordar sus inquietudes. Para comunicarse con Servicios para Miembros, llame al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**. La llamada es gratuita; hay servicios de interpretación y traducción disponibles.



Vacúnese contra la gripe sin costo

¡Llegó la temporada de gripe! Vacunarse contra la gripe cada año ayuda a protegerle a usted y a su familia de esta grave enfermedad. La vacuna contra la gripe es gratuita para los miembros de Medi-Cal, ¡y al ponerse una vacuna contra la gripe, no le dará gripe! Puede vacunarse contra la gripe en el consultorio de su proveedor de atención primaria y en la mayoría de las farmacias minoristas. Llame a Servicios para Miembros al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** o visite **AetnaBetterHealth.com/California/Flu-Alert** para obtener información.

Qué debe saber sobre la aprobación previa

Quizás su médico considere que necesita un procedimiento. O tal vez quiera cambiarle un medicamento. ¿Debería seguir adelante y hacerlo sin más?

Es posible que desee consultar primero con su plan de salud. Tal vez, deba obtener lo que se denomina aprobación previa o preautorización para algunos tratamientos. Si no lo hace, es posible que su plan no cubra los costos.

¿Por qué mi plan necesita aprobar mi atención?

En ocasiones, los planes de salud requieren aprobación previa para poder asegurarse de que usted solo reciba la atención que realmente necesita. Algunos planes también requieren aprobación previa cada vez que usted va al hospital (cuando no se trata de una emergencia). Si no obtiene la aprobación, puede terminar siendo responsable de todos los costos.

Si su plan no aprueba un procedimiento o medicamento, es posible que pueda apelar la decisión. Eso significa que puede explicar por qué lo necesita. Su médico u otra persona de su equipo de atención médica también podrían tener que comunicarse con su plan de salud para intentar obtener la aprobación del tratamiento.

Si tiene preguntas sobre la aprobación de su atención, llame a Servicios para Miembros.

Fuentes: American Cancer Society; Healthcare.gov

Su salud, sus objetivos, su atención, su opinión

¿Le interesa expresar su opinión a Aetna Better Health of California para mejorar los servicios de atención médica? Llámenos al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** para unirse a nuestro Comité Asesor de Miembros (Member Advisory Committee, MAC) y al Comité de Políticas Públicas (Public Policy Committee, PPC).

Al inscribirse, usted puede:

- Compartir sus opiniones sobre Aetna Better Health of California
- Conectarse con otros miembros de Aetna Better Health que viven en su comunidad
- Informarse sobre los recursos y servicios a disposición de usted y su familia
- Recibir una tarjeta de regalo de \$50 como agradecimiento por su participación

Su opinión sobre nuestro programa es importante. Utilizaremos sus opiniones para mejorar nuestro programa y su experiencia. Podemos ocuparnos de su traslado; simplemente llámenos. Visite **AetnaBetterHealth.com/California/Members** para obtener más información sobre el MAC y el PPC.

Inscríbese en nuestro Programa de manejo de la atención

Como miembro de Aetna Better Health of California, usted puede ser elegible para el manejo de la atención. Nos comunicamos con los miembros nuevos después de que se inscriben en nuestro plan de salud para preguntarles sobre sus necesidades de atención médica actuales y pasadas — lo que se denomina “evaluación inicial de salud” o IHS, por sus siglas en inglés. Su IHS y sus antecedentes médicos nos permiten saber si tiene necesidades especiales de atención médica o afecciones complejas.

Si ese es su caso, nuestros administradores de atención pueden ayudarle a acceder a la atención y coordinar servicios que le serán de ayuda.



Los administradores de atención pueden ayudarle a manejar afecciones como:

- Asma
- Enfermedad arterial coronaria (EAC)
- Presión arterial alta
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Depresión
- VIH
- Hepatitis C

Si le interesa el Programa de manejo de la atención, llame a Servicios para Miembros al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** y pida hablar con un representante de manejo de la atención.

Redeterminación de Medi-Cal

Cada año, los departamentos de salud y servicios humanos del condado local comprueban que todos los miembros de Medi-Cal sigan cumpliendo con los requisitos para conservar sus beneficios de Medi-Cal. Esto se llama proceso de redeterminación.

Si el condado necesita más información, enviará un formulario solicitando información adicional. Si recibe esta solicitud para obtener más información, debe completar y

enviar el formulario para conservar sus beneficios de Medi-Cal.

Puede responder por correo, por fax o por teléfono a la oficina local de su condado:

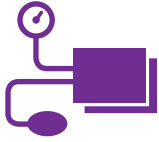
- Sacramento **916-874-3100**
- San Diego **1-866-262-9881**

Si tiene alguna pregunta o necesita asistencia, también puede llamar al equipo de Servicios para Miembros de Aetna Better Health of California al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

Mejor salud: según las cifras

Conocer ciertas cifras claves — y trabajar para mantenerlas en un rango saludable — puede contribuir a una mejor salud.

A continuación, vemos las cifras objetivo para la mayoría de los adultos. Hable con su médico sobre qué es lo adecuado para usted.



Presión arterial

Objetivo: Sistólica menor que **120 mm Hg** y diastólica menor que **80 mm Hg**.

Qué es: La fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos.

Por qué es importante: La presión arterial alta aumenta el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y enfermedad renal.



Índice de masa corporal (IMC)

Objetivo: Entre **18.5** y **24.9**.

Qué es: Una medida de la grasa corporal según su estatura y peso.

Por qué es importante: Cuanto mayor sea su IMC, mayor será su riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2, problemas respiratorios y ciertos tipos de cáncer.



Colesterol

Objetivo: Hable con su médico sobre qué es lo óptimo para usted. Esto depende de sus factores de riesgo generales.

Qué es: Una sustancia cerosa producida en el hígado que se libera en la sangre.

Por qué es importante: Los niveles de colesterol poco saludables aumentan el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.



Glucosa en sangre

Objetivo: Un nivel de azúcar en sangre en ayunas inferior a **100 mg/dL**.

Qué es: La cantidad de glucosa en sangre.

Por qué es importante: La diabetes se manifiesta, o no se controla adecuadamente, cuando los niveles de azúcar en sangre son demasiado altos.


Fuentes: American Diabetes Association; American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute; U.S. Preventive Services Task Force

Beneficio de transporte

¿Sabía que puede obtener transporte sin costo para viajar desde y hacia una cita médica o


para servicios relacionados con sus beneficios de Medi-Cal? Para obtener más información o solicitar servicios de transporte, llame a Aetna Better Health of California al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** al

menos tres días antes de su cita — o llame lo antes posible cuando tenga una cita urgente. Tenga a mano su tarjeta de identificación de miembro cuando llame.

Contáctenos  Aetna Better Health® of California
10260 Meanley Drive
San Diego, CA 92131



Servicios para Miembros: **1-855-772-9076 (TTY: 711)**
24 horas al día, los 7 días de la semana
AetnaBetterHealth.com/California

 *Here For You* es una publicación al servicio de la comunidad para amigos y miembros de Aetna Better Health® of California. Esta es información general de salud y no debe sustituir el consejo o la atención que reciba de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor acerca de sus propias necesidades de atención médica. Se revisó la exactitud de este contenido en julio de 2019. Las fotos y las ilustraciones pueden incluir modelos.

AETNA BETTER HEALTH® OF CALIFORNIA

Aviso de no discriminación

La discriminación es ilegal. Aetna Better Health of California cumple con las leyes federales de derechos civiles. Aetna Better Health of California no discrimina, excluye a las personas ni las trata de manera diferente por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna Better Health of California brinda lo siguiente:

- Ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para ayudarlos a comunicarse mejor, tales como los siguientes:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no sea inglés, tales como los siguientes:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Aetna Better Health of California durante las 24 horas, los 7 días de la semana llamando al **1-855-772-9076**. O bien, si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY 711**.

Cómo presentar una queja

Si usted cree que Aetna Better Health of California no le ha proporcionado estos servicios o si se sintió discriminado de otra forma por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede

interponer una queja ante Aetna Better Health of California. Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, en persona o de manera electrónica:

Por teléfono: comuníquese con Aetna Better Health of California durante las 24 horas, los 7 días de la semana llamando al

1-855-772-9076. O bien, si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY 711**.

Por escrito: complete un formulario de reclamo o escriba una carta y envíela a la siguiente dirección:

Aetna Better Health of California

10260 Meanley Drive

San Diego, CA 92131

En persona: visite el consultorio de su médico o Aetna Better Health of California e indique que quiere presentar una queja.

De manera electrónica: Visite el sitio web de Aetna Better Health of California en **aetnabetterhealth.com/california**

Oficina de Derechos Civiles

Además puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por teléfono, por escrito o de manera electrónica:

Por teléfono: llame al **1-800-368-1019**. Si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY/TDD 1-800-537-7697**.

Por escrito: complete un formulario de reclamo o envíe una carta a la siguiente dirección:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

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

De manera electrónica: Visite el portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**.

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**)。

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**).

TAGALOG: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **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.

ARMENIAN: Ուշադրություն: Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարե՛ք ձեր ID քարտի հետևի մասում գտնվող հեռախոսահամարով կամ **1-800-385-4104** (TTY (հեռառիպ)՝ **711**):

PERSIAN: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، به صورت رایگان می توانید به خدمات کمک زبانی دسترسی داشته باشید. با شماره درج شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره **1-800-385-4104** (TTY: **711**) تماس بگیرید.

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**).

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。

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**)

PANJABI: ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪਣੇ ID ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਜਾਂ **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

MON KHMER: ប្រយ័ត្ន: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អល គឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ ទៅលេខនៅខាងក្រោយនៃ អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ (ID Card) របស់អ្នក ឬ **1-800-385-4104** (TTY: **711**) ។

HMONG: LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau tus nab npawb xov tooj nyob rau sab qab ntawm koj daim ID lossis **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

HINDI: ध्यान दें: यदि आप हिंदी भाषा बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध हैं। अपने आईडी कार्ड के पृष्ठ भाग में दिए गए नम्बर अथवा **1-800-385-4104** (TTY: **711**) पर कॉल करें।

THAI: ข้อควรระวัง: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทรติดต่อหมายเลขที่อยู่ด้านหลังบัตร ID ของคุณ หรือหมายเลข **1-800-385-4104** (TTY: **711**)