



Aetna Better Health[®] of California

A photograph of a woman with dark hair and a white tank top smiling warmly. She is being embraced from behind by two children: a girl on the left with curly hair and glasses, wearing a red and white striped shirt, and a boy on the right with glasses and a grey polo shirt. They are all smiling and looking towards the right. The background is a blurred indoor setting.

Segura y protegida

Invierno 2019

Cáncer de cuello de útero: ¿Es hora de comenzar con las pruebas de detección?

¿Sabía que con solo hacerse exámenes podría ayudar a protegerse del cáncer de cuello de útero? Hay dos pruebas:

La prueba de Papanicolaou busca cambios celulares que podrían convertirse en cáncer si no se tratan.

La prueba del VPH busca el virus que causa estos cambios celulares. Se llama virus del papiloma humano (VPH).

¿Cuándo debe hacerse las pruebas?

Las mujeres deben hacerse la primera prueba de Papanicolaou a los 21 años de edad. De allí en adelante, deberá hacerse una prueba cada tres a cinco años. Pregúntele a su médico cuál es el cronograma adecuado para usted.

¿Y la vacuna contra el VPH?

Las adolescentes no necesitarán pruebas de detección de cáncer de cuello de útero hasta que sean mayores, pero las preadolescentes necesitan la vacuna contra el VPH antes de cumplir 13 años. Esta vacuna puede ayudar a protegerlas del virus del VPH.

El VPH es muy común. La mayoría de las personas que tienen relaciones sexuales se infectan con algún tipo de VPH en el transcurso de sus vidas. Recibir la vacuna temprano en la vida puede proteger contra el cáncer de cuello de útero en el futuro.

Lo mejor es aplicarse estas vacunas entre los 11 y los 12 años de edad. (Los varones también las necesitan). Quienes no se vacunaron a esa edad, de todos modos pueden aplicarse la vacuna más adelante. Pregúntele a su médico.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Preventive Services Task Force

¡Sin demora!

Excelentes motivos para vacunarse contra la gripe

La vacuna es la mejor manera de prevenir la gripe.

Con raras excepciones, todas las personas desde los 6 meses de vida en adelante necesitan una vacuna anual contra la gripe.

La gripe puede provocar síntomas molestos y hacer que faltemos al trabajo o a la escuela.

La influenza (o gripe) hace que algunas personas se enfermen gravemente. Cada año, las complicaciones de la gripe tienen como resultado estadías en el hospital e incluso muertes.

Los virus tienden a cambiar cada temporada de gripe. Los científicos revisan las vacunas contra la gripe de los EE. UU. anualmente para asegurarse de que coincidan lo mejor posible con los virus que circulan.

La gripe es contagiosa. Esté preparado: vacúnese lo antes posible.

Las vacunas contra la gripe tienen un historial de seguridad sólido. Uno no puede enfermarse de gripe por aplicarse las vacunas, y los efectos secundarios graves son muy poco frecuentes.

¿Inyección o aerosol? Puede elegir lo que prefiera. Las vacunas contra la gripe están disponibles en forma de inyecciones o como aerosoles nasales.*

*El aerosol es únicamente para personas saludables de 2 a 49 años de edad que no estén embarazadas.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Puede recibir la vacuna contra la gripe sin costo alguno. Hable con su médico o llame a Servicios para Miembros al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** para encontrar un lugar cercano.

Cómo lavarse las manos correctamente

¿Pasa suficiente tiempo en el lavabo? Lavarse las manos con frecuencia ayuda a evitar gérmenes que pueden hacer que usted y su familia se enfermen. Pero para que funcione, tiene que saber cómo lavarse las manos correctamente. Siga estos pasos:

1. Mójese las manos con agua corriente (fría o caliente). Aplíquese un poco de jabón.
2. Cierre el grifo y frótese las manos. Enjabónese las bien.
3. Continúe frotándose las manos durante al menos 20 segundos. (Eso equivale al tiempo que lleva cantar el "Feliz cumpleaños" dos veces). Asegúrese de frotar bien toda la superficie de sus manos. No olvide la parte de arriba de las manos y entre los dedos.
4. Enjuáguese bien con agua corriente.
5. Séquese con una toalla limpia o deje que se sequen al aire. Si utiliza



un baño público, es posible que haya un secador de aire que pueda usar.

Estos son algunos momentos en los que es importante asegurarse de lavarse las manos:

- Antes de manipular alimentos
- Después de ir al baño, cambiar un pañal o tocar la basura
- Antes y después de atender a una persona enferma
- Después de toser, sonarse la nariz o estornudar

Cuando no tenga agua y jabón a mano, puede usar un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol. Téngalo en su bolso o en el automóvil.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



Sepa la verdad sobre el colesterol

El colesterol es una sustancia cerosa parecida a la grasa que produce el organismo. También se puede obtener de los alimentos que comemos. Si tiene demasiada cantidad en la sangre, podría correr el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón o un accidente cerebrovascular.

Estos son algunos datos claves que debe conocer sobre el colesterol. Pero también debe estar al tanto de algunos mitos comunes:

Mito: Mientras lleve una dieta saludable y haga ejercicio, sus niveles de colesterol estarán bien.

Verdad: La dieta y la actividad física son pilares fundamentales para tener niveles saludables de colesterol. Pero también pueden influir otros factores. Por ejemplo, los niveles de LDL (colesterol malo) en sangre tienden a aumentar con la edad. Fumar baja los niveles de HDL (colesterol bueno) y sube el LDL. Si hay problemas de colesterol en su familia, eso también puede influir en sus niveles.

Mito: No tiene que controlar sus niveles de colesterol a menos que tenga síntomas.

Verdad: El colesterol alto no tiene síntomas. La única manera de conocer

sus niveles de colesterol es con un análisis de sangre.

Mito: Los niños no corren riesgo de tener colesterol alto.

Verdad: El colesterol alto puede ser hereditario. Los niños también pueden tenerlo. Se deben realizar análisis de colesterol a niños y adolescentes si:

- Uno de sus padres o abuelos tuvo una enfermedad del corazón, un ataque al corazón o muerte súbita de origen cardíaco antes de los 55 años.
- El padre o la madre tienen antecedentes de niveles altos de colesterol total (240 mg/dL o más).

Mito: No tiene que preocuparse por el colesterol si usted es delgado.

Verdad: Es cierto que las personas con sobrepeso corren un mayor riesgo de tener colesterol alto. Pero las personas delgadas también pueden tener problemas con sus niveles de colesterol. Eso puede suceder si comen demasiadas grasas saturadas y trans. Ambas pueden aumentar el nivel de colesterol LDL en la sangre.

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health

Información de farmacia

Puede encontrar en línea una lista de los medicamentos cubiertos, adonde puede ir para obtenerlos y el proceso que utilizará su médico para conseguir los medicamentos que necesita para tratar su afección médica en circunstancias especiales. Visite el sitio web para miembros de Aetna Better Health of California, **AetnaBetterHealth.com/California/Members/Pharmacy**, para obtener más detalles sobre:

- Medicamentos cubiertos/no cubiertos
- Farmacias de la red
- Medicamentos genéricos
- Interacciones entre medicamentos
- Límites en las repeticiones
- El proceso para solicitar excepciones

Si no tiene acceso a Internet o a una computadora, llame a Servicios para Miembros al **1-855-772-9076**.

Esta información se puede proporcionar verbalmente o enviar por correo a su hogar.

Exploraciones de calcio coronario

Un vistazo al interior del corazón

Su médico le ha sugerido una exploración de calcio coronario. ¿Pero qué es exactamente? ¿Y cuáles son sus ventajas y desventajas? Estos son algunos datos básicos que debe conocer sobre este examen.

Esta exploración es un tipo de radiografía que obtiene imágenes de las arterias que llevan sangre al corazón. Puede ayudar a medir la cantidad de calcio (o placa endurecida) que tiene en estos vasos sanguíneos. El resultado se denomina puntuación del calcio.

El calcio en las arterias no es el mismo que el de los huesos. Es un signo de enfermedad del corazón. Eso significa que la puntuación del calcio puede darles a los médicos una buena idea del grado de obstrucción de las arterias antes de tener problemas. Incluso puede predecir el riesgo de sufrir un ataque al corazón.

Una puntuación de cero es buena. Significa que no tiene calcio en las arterias. Cuanto más alta sea su puntuación,

más probabilidades habrá de que tenga una enfermedad del corazón.

Por qué los médicos sugieren un examen

Este examen no es para todos. Su médico puede aconsejarlo si tiene factores de riesgo de enfermedad del corazón pero no síntomas. Los factores de riesgo son cosas como el colesterol alto o los antecedentes familiares de ataques al corazón.

Su médico puede utilizar los resultados de la exploración para

decidir si necesita tomar medicamentos o hacer cambios en su estilo de vida para proteger su corazón.

La exploración no causa dolor. Completarla le llevará de 10 a 15 minutos solamente. Y, a diferencia de otras exploraciones, no es necesario que le inyecten un colorante. Pero como se utilizan rayos X, usted está expuesto a radiación. Es aproximadamente la cantidad a la que estaría expuesto naturalmente en un año.

Fuentes: American College of Radiology; American Heart Association; National Institutes of Health

Encuesta sobre manejo de afecciones: diabetes

¿Usted o alguien que conoce tiene diabetes? Millones de personas de todo el mundo viven con diabetes. Sin embargo, la diabetes se puede tratar, y Aetna Better Health of California (ABHCA) está aquí para ayudar! ABHCA ofrece servicios de manejo de la diabetes a través de sus administradores de casos a los miembros con diabetes. ABHCA participó recientemente en la Encuesta sobre manejo de afecciones para medir la satisfacción de los miembros con los servicios recibidos para el manejo de la diabetes. Consulte los números a continuación para ver los resultados que obtuvo ABHCA.

- **Se contactó a 210 miembros** por la encuesta y respondieron **22**. Aunque esta **tasa de respuesta** es solo del **10%**, las respuestas fueron muy positivas.
- **El 80%** de los participantes de la encuesta estaban satisfechos con el programa de Manejo de la diabetes en general.
- **El 87.5%** de los participantes de la encuesta dijeron que la información de ABHCA fue útil.

Para obtener más información sobre el programa de Manejo de la diabetes de ABHCA, llame a nuestro equipo de Servicios para Miembros al **1-855-772-9076** y pida hablar con uno de nuestros administradores de casos.



Facturación de Aetna Better Health y costos de los miembros

Aetna Better Health of California atiende a personas que reúnen los requisitos para Medi-Cal. Los miembros de Aetna Better Health of California no tienen que pagar los servicios cubiertos, las primas ni los deducibles. Usted **no** es responsable de pagarle a un proveedor ninguna cantidad adeudada por Aetna Better Health of California por ningún servicio cubierto.

Aetna Better Health of California ofrece estos tipos de servicios:

- Servicios para pacientes externos (ambulatorios)
- Servicios de emergencia
- Atención de hospicio y paliativa
- Hospitalización
- Atención durante la maternidad y para el recién nacido
- Medicamentos recetados
- Servicios y dispositivos de rehabilitación y habilitación
- Servicios de laboratorio
- Servicios preventivos y de bienestar y manejo de enfermedades crónicas
- Servicios de salud mental



- Servicios para trastorno por uso de sustancias
- Servicios pediátricos
- Servicios de la visión
- Transporte médico que no es de emergencia (NEMT, por sus siglas en inglés)
- Transporte no médico (NMT, por sus siglas en inglés)
- Servicios y apoyos a largo plazo (LTSS, por sus siglas en inglés) para los miembros del condado de San Diego únicamente
- Servicios para miembros transgénero


Si recibe una factura por un servicio cubierto, llame de inmediato a Servicios para Miembros al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

Si paga por un servicio que considera que Aetna Better Health of California debería cubrir, puede presentar una solicitud de reembolso. Llame al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** para solicitar un reembolso, y proporcione el monto cobrado, la fecha del servicio y el motivo de la factura. Aetna Better Health of California revisará su solicitud de reembolso para ver si puede obtener una devolución del dinero.

Aviso sobre gestión de usos (UM, por sus siglas en inglés)


Aetna Better Health envía una declaración a todos los miembros, a los empleados de Aetna y a todos los proveedores de atención médica en la que se explica lo siguiente:

- La toma de decisiones de UM se basa solamente en la adecuación de la atención y los servicios, para lo que confirma el estado actual de inscripción del miembro en el plan de salud y revisa la existencia de cobertura para garantizar que se cumpla con la necesidad médica para esos servicios solicitados.
- Aetna Better Health no recompensa a ninguno de nuestros proveedores de atención médica ni a otras personas por denegar la cobertura de esos servicios.
- No se otorgan recompensas financieras a quienes toman las decisiones de UM sobre la base de denegaciones o subutilización de esos servicios solicitados.

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: Ուժեղ օգնություններ կա՝ հայերեն, ապա ձեզ անվեր կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Ձանգահարե՛ք ձեր ID քարտի հետևի մասում գտնվող հեռախոսահամարով կամ **1-800-385-4104** (TTY (հեռախոս)՝ **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៖ បើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយមិនគិតល្បួលគឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខនៅខាងក្រោយនៃអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ (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**)