



Manténgase focalizado



AetnaBetterHealth.com/Florida

Aetna Better Health® of Florida

Beneficios con valor agregado.

En Aetna Better Health of Florida, un plan de Florida Healthy Kids, nos esforzamos por brindar la atención y el cuidado que su hijo merece. Tenemos el compromiso de ayudar a su hijo a mejorar su salud y bienestar mediante excelentes servicios y beneficios.

Ofrecemos estos beneficios adicionales a nuestros miembros sin costo (se aplican limitaciones).

- Evaluación de riesgos de salud: los miembros reciben una tarjeta de regalo de \$15 si realizan su evaluación y una visita de niño sano con su proveedor de atención primaria dentro de los

primeros 90 días de la inscripción. Si el miembro ha realizado recientemente una consulta de niño sano, esta satisface el requisito de consulta de niño sano.

- Transporte a especialistas y dentistas a una distancia de 40 a 70 millas del hogar del miembro.
- Tarjeta de descuento de CVS Health para recibir un descuento del 20% en artículos de venta sin receta relacionados con la salud de marca CVS.
- Programas extraescolares: reembolso de hasta \$35 al año para las cuotas de membresía en YMCA, 4-H, Boys & Girls Clubs of America, Boy Scouts, Girl Scouts of America o un deporte en equipo.

- Clases de natación/prevencción del ahogamiento: reembolso de hasta \$50 por clases de natación con prevención del ahogamiento realizadas en una organización o escuela de natación certificada.
- Programa de control de peso: los miembros reciben un monitor de actividad física portátil que funciona con Bluetooth®, asesoramiento nutricional y tarjetas de regalo.
- Programa para dejar de fumar/vapear: los miembros que desean dejar de consumir tabaco o productos relacionados pueden recibir hasta dos tarjetas de regalo.

Continúa en la página siguiente

Verano 2021

86.22.308.1-SU

F/K8.3

Comportamientos saludables.

Si desea mejorar o mantener la salud de su hijo, ¡tenemos programas para su hijo!

Programa para perder peso.

Pueden participar los miembros con sobrepeso u obesidad. Su hijo recibirá un monitor de actividad física y también podrá ganar una recompensa por alcanzar sus objetivos de pérdida de peso.

Programa para dejar de fumar/vapear.

Pueden participar los miembros que consumen tabaco y desean dejarlo. Su hijo puede obtener ayuda para dejar de fumar y ganar una recompensa si deja de fumar durante tres meses. Su hijo puede ganar otra recompensa después de seis meses.

Programa de consumo de sustancias.

Los miembros de 13 a 18 años que consumen drogas o alcohol y desean ayuda pueden unirse. Su hijo puede obtener una recompensa después de tres meses de participar en el programa. Su hijo puede ganar otra recompensa después de seis meses.

Programa de embarazo. Pueden participar todas las embarazadas. Su hijo puede ganar dos paquetes de pañales por obtener la atención que necesita.

Para participar u obtener más información sobre estos programas, llame a Servicios para Miembros al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**.



Beneficios con valor agregado.

Continúa de la primera página

- Programa prenatal y posparto: los miembros pueden recibir pañales en su hogar.
- Programa de consumo de sustancias: los miembros de 13 a 18 años, tras completar un programa de seis meses, pueden recibir tarjetas de regalo por un valor de hasta \$40.
- Programa de asma: los miembros reciben \$60 para comprar ropa de cama hipoalérgica y un medidor de flujo máximo y espaciador adicionales.

Llame a Servicios para Miembros al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM, hora del este, para obtener más información.

3 razones para hacerse tiempo para una visita de niño sano.

Su hijo está sano y bien y así es como quiere que se mantenga. Los chequeos regulares, llamados visitas de niño sano, pueden ayudarlo a lograrlo.

Estas visitas se realizan cuando su hijo está sano, no enfermo. Eso le permite al médico conocerlos a usted y a su hijo, y tomar medidas para mantener la salud de su hijo.

Las visitas de niño sano también le dan la oportunidad de:

- 1. Ver si su crecimiento va bien.** En cada visita, el médico controlará el peso y la estatura de su hijo. También hablarán sobre si su hijo está aprendiendo y moviéndose como debería. Si no es así, detectarlo en forma temprana puede ayudarlo a asegurarse de que su hijo reciba la ayuda que necesita.
- 2. Mantenerse al día con las vacunas.** Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades graves. Mantenerse al día es la mejor manera de proteger a su hijo.
- 3. Hablar sobre cualquier inquietud relacionada con la crianza.** Si tiene preguntas sobre nutrición, sueño o problemas de conducta, este es un excelente momento para consultarlo.

Las visitas de niño sano comienzan cuando su hijo tiene solo unos días de vida. Al principio, su médico querrá ver a su hijo una vez al mes y luego cada algunos meses. Más adelante, los controles se harán en una visita anual.

Si no ha realizado estas visitas, no es demasiado tarde para empezar. Llame hoy mismo.

Fuente: American Academy of Pediatrics

Vacunas que necesitan los niños y adolescentes.

Calendario de vacunación

Las siguientes son recomendaciones generales para niños de 2 años de edad en adelante. Hable con su médico sobre lo que es adecuado para su hijo.

DTPa = difteria, tétanos, pertusis (tos ferina)

Influenza = gripe

HepA = hepatitis A

HepB = hepatitis B

Hib = *Haemophilus influenzae* tipo b

HPV = virus del papiloma humano

IPV = polio

MenACWY = meningocócica A, C, W, Y

MenB = meningocócica B

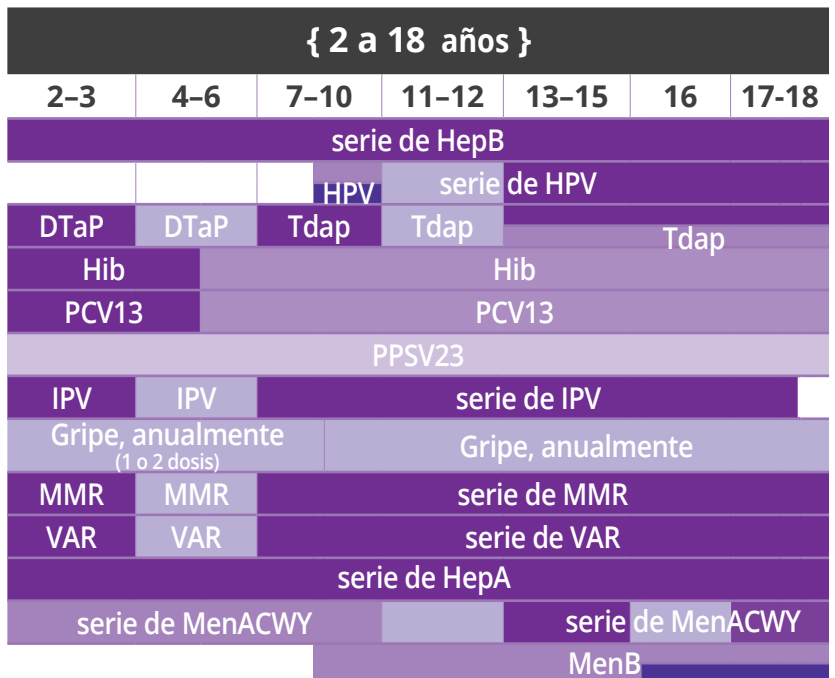
MMR = sarampión, paperas y rubéola

PCV13 = antineumocócica conjugada

PPSV23 = antineumocócica de polisacáridos

Tdap = tétanos, difteria, pertusis

VAR = varicela



- Rango de edades recomendadas para vacunas de rutina
- Rango para vacunaciones atrasadas
- Rango para determinados grupos de alto riesgo
- Rango para grupos que no son de alto riesgo según la recomendación del médico

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (2019)

10 cosas que puede hacer por su salud mental.

Pruebe estos consejos para mantener o recuperar su equilibrio emocional.*

1. **Valórese.** Trátese con amabilidad y respeto, y evite la autocrítica. Encuentre el momento para dedicarse a sus pasatiempos y proyectos favoritos, o ampliar sus horizontes. Haga un crucigrama a diario, plante un huerto, tome clases de baile, aprenda a tocar un instrumento o estudie otro idioma.
2. **Cuide su cuerpo.** Cuidarse físicamente puede mejorar la salud mental. Asegúrese de:
 - Comer alimentos nutritivos.
 - Evitar el cigarrillo. Obtenga ayuda para dejar de fumar.
 - Beber mucha agua.
 - Hacer ejercicio, lo que ayuda a disminuir la depresión y la ansiedad y a mejorar el estado de ánimo.



- Dormir lo suficiente. Los investigadores creen que la falta de sueño contribuye a una tasa elevada de depresión en los estudiantes universitarios.
3. **Rodéese de buenas personas.** Las personas con vínculos familiares o sociales sólidos suelen ser más sanas que las que carecen de una red de apoyo. Haga planes con familiares y amigos que le brinden apoyo o busque actividades en las que pueda conocer a gente nueva, como un club, una clase o un grupo de apoyo.
 4. **Entréguese a los demás.** Ofrezca voluntariamente su

Una evaluación de riesgos de salud para su hijo.

Todos los afiliados nuevos de Aetna Better Health recibirán una llamada de Aetna Better Health para una encuesta de salud. En su identificador de llamadas posiblemente aparezca "Aetna Medicaid".

Durante esta llamada se le harán preguntas sobre la salud de su hijo. Estas preguntas nos ayudarán a brindarle un mejor servicio a su hijo. Sus respuestas son privadas. Nuestros enfermeros utilizan esta información para ofrecerle educación relacionada con la salud. Es posible que reciba por correo este

material educativo sobre una afección específica que tenga su hijo. También puede recibir una llamada de un enfermero de Aetna Better Health.

El objetivo de estos materiales y las llamadas es ayudarle a su hijo a mantenerse saludable. Si no desea responder una encuesta telefónica de salud, llame a Servicios para Miembros al **1-844-528-5815 (TTY/TDD: 711)** de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM, hora del este.



tiempo y energía para ayudar a otras personas. Se sentirá bien haciendo algo tangible para ayudar a alguien que lo necesita, y es una excelente manera de conocer gente nueva.

5. **Aprenda a manejar el estrés.**

Nos guste o no, el estrés forma parte de la vida. Emplee buenas habilidades para sobrellevar el estrés: practique tai chi, haga ejercicio, salga a caminar en un entorno natural, juegue con su mascota o intente escribir en un diario para reducir el estrés. Además, recuerde sonreír y tomarse la vida con sentido del humor. Las investigaciones demuestran que la risa puede reforzar el sistema inmunitario, aliviar el dolor, relajar el cuerpo y reducir el estrés.

Transición de la atención.

Si su hijo es un miembro nuevo que actualmente está recibiendo atención activa de un médico y obteniendo un servicio cubierto, le ayudaremos con la coordinación de la atención de su hijo sin exigir una autorización adicional.

Seguiremos pagando la atención que recibe su hijo durante 60 días a partir de la fecha de la inscripción de su hijo, sin ningún costo para usted. Llámenos al **1-844-528-5815 (TTY/TDD: 711)**, de lunes a viernes de 7:30 AM a 7:30 PM, hora del este, para obtener más información.

6. **Tranquilice la mente.** Intente meditar, aprender técnicas de conciencia plena o rezar.

Los ejercicios de relajación y la oración pueden mejorar su estado mental y su perspectiva de la vida. De hecho, las investigaciones demuestran que la meditación puede ayudarle a sentir tranquilidad y potenciar los efectos de la terapia.

7. **Establezca metas realistas.**

Decida lo que desea lograr desde el punto de vista académico, profesional y personal, y anote los pasos que necesita seguir para alcanzar sus metas. Apunte alto, pero sea realista y no programe demasiadas

actividades. Disfrutará de una extraordinaria sensación de realización y autoestima a medida que avanza hacia su meta.

8. **Rompa la monotonía.** Si bien nuestras rutinas nos hacen más eficientes y mejoran nuestros sentimientos de seguridad y protección, un pequeño cambio de ritmo puede mejorar una agenda tediosa. Modifique el camino por donde sale a correr, planifique un viaje en automóvil por la carretera, salga a caminar por un parque diferente, cuelgue fotos o cuadros nuevos o pruebe un restaurante nuevo.

9. **Evite el alcohol y otras drogas.**

Mantenga el consumo de alcohol al mínimo y evite otras drogas. A veces las personas consumen alcohol y otras drogas para automedicarse, pero en realidad el alcohol y otras drogas solo agravan los problemas.

10. **Obtenga ayuda cuando la necesite.**

Buscar ayuda es un signo de fortaleza, no una debilidad. Y es importante recordar que el tratamiento es eficaz. Las personas que reciben la atención adecuada pueden recuperarse de enfermedades mentales y adicciones y llevar vidas plenas y gratificantes.

**Adaptado de la National Mental Health Association/ National Council for Community Behavioral Healthcare*

Derechos y responsabilidades de los miembros.

Nos regimos por la Ley de Derechos y Responsabilidades de los Miembros de Florida. Puede solicitar una copia a su médico o a Servicios para Miembros.

Derechos del miembro

- Tiene derecho a ser tratado con cortesía y respeto.
- Tiene derecho a que se proteja su privacidad.
- Tiene derecho a recibir una respuesta a preguntas y solicitudes.
- Tiene derecho a saber quién le presta servicios.
- Tiene derecho a conocer los servicios disponibles, lo que incluye servicios de un intérprete si no habla inglés.
- Tiene derecho a conocer las normas y los reglamentos en relación con su conducta.
- Tiene derecho a recibir información sobre su salud.
- Tiene derecho a negarse a recibir cualquier tratamiento, excepto cuando la ley especifique lo contrario.
- Tiene derecho a recibir servicios de proveedores fuera de la red.
- Tiene derecho a recibir servicios de planificación familiar sin autorización previa.
- Tiene derecho a recibir información y asesoramiento sobre los recursos financieros para su atención.
- Tiene derecho a saber si el proveedor o el centro aceptan la tarifa de asignación.

- Tiene derecho a recibir una estimación de los costos de su atención.
- Tiene derecho a recibir una factura y a que se le expliquen los cargos.
- Tiene derecho a recibir tratamiento independientemente de su raza, origen nacional, religión, discapacidad o fuente de pago.
- Tiene derecho a recibir tratamiento en una emergencia.
- Tiene derecho a participar en investigaciones experimentales.
- Tiene derecho a presentar una queja si cree que se han infringido sus derechos.
- Tiene derecho a recibir información sobre nuestros médicos.
- Tiene derecho a recibir un trato respetuoso con la debida consideración de su dignidad y privacidad.
- Tiene derecho a recibir información sobre las opciones y alternativas de tratamiento disponibles, presentadas de forma adecuada según su afección y su capacidad para comprender.
- Tiene derecho a participar en las decisiones relativas a su atención médica, incluido el derecho a negarse a recibir el tratamiento.
- Tiene derecho a estar libre de cualquier forma de restricción o reclusión utilizada como medio de coacción, disciplina, conveniencia o represalias.

- Tiene derecho a solicitar y recibir una copia de sus registros médicos y pedir que se modifiquen o corrijan.
- Tiene derecho a recibir servicios de atención médica de conformidad con las normas federales y estatales.
- Tiene la libertad de ejercer sus derechos sin que el ejercicio de tales derechos afecte negativamente el trato que recibe por parte del plan de salud y sus proveedores o la agencia estatal.

Responsabilidades del miembro

- Debe brindar información precisa y completa sobre su salud.
- Debe notificar si ocurren cambios imprevistos en su afección.
- Debe indicar que comprende en qué consiste su atención y lo que se espera de usted.
- Debe seguir el plan de tratamiento recomendado.
- Debe acudir a las citas.
- Debe seguir las instrucciones de su médico.
- Debe asegurarse de que se paguen sus facturas de atención médica.
- Debe seguir las normas y los reglamentos del centro de atención médica.

La privacidad de su hijo es importante para nosotros.

La privacidad de su hijo es importante. Respetamos la privacidad de su hijo. Según lo exige la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA), Aetna y cada integrante de la familia de compañías de Aetna le proporcionan información importante sobre cómo se puede utilizar la información médica y personal de su hijo y sobre cómo puede acceder a esta información. Revise detenidamente el Aviso de Prácticas de Privacidad en el Manual para Miembros de su hijo.

Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros al **1-844-528-5815 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM, hora del este.



Línea de Ayuda de Enfermería las 24 horas.

¿Tiene alguna pregunta médica y no sabe qué hacer? Llame a nuestra Línea de Ayuda de Enfermería las 24 horas. En nuestra Línea de Ayuda de Enfermería pueden responder preguntas específicas sobre la salud. También puede obtener asesoramiento sobre qué hacer cuando su hijo necesita atención médica.

El número gratuito de la Línea de Ayuda de Enfermería es el **1-844-528-5815 (TTY: 711)**, disponible de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM, hora del este. También puede encontrar el número de la Línea de Ayuda de Enfermería en el reverso de la tarjeta de identificación de Aetna Better Health de su hijo.

Portal para miembros.

Aproveche al máximo el plan de salud de su hijo. Inscríbese en nuestro sitio web personalizado y seguro para miembros. Puede utilizar este sitio para administrar los beneficios del plan de su hijo y cumplir con los objetivos de salud de su hijo. Este sitio le permite:

- Cambiar el médico de su hijo
- Actualizar la información de contacto de su hijo
- Encontrar formularios u obtener nuevas tarjetas de identificación de miembro
- Ver el historial de salud personal de su hijo
- Hacer un seguimiento de los objetivos de salud de su hijo
- Ver el estado de la reclamación de su hijo
- Obtener información de salud personalizada
- Investigar sobre medicamentos recetados
- Encontrar apoyo

Inscríbese hoy. Es fácil.

Si ya está listo para utilizar esta herramienta en línea segura, puede registrarse en Internet. O puede inscribirse por teléfono llamando a Servicios para Miembros de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM, hora del este, al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**.

Tenga en cuenta que necesitará la identificación de miembro del plan de salud de su hijo y una dirección de correo electrónico actual para crear una cuenta.

El directorio de proveedores de su hijo.

Obtenga información sobre los proveedores incluidos en la lista.

Quizás desee saber más sobre el proveedor de su hijo. Consulte el directorio de proveedores de su hijo en **AetnaBetterHealth.com/Florida/Find-Provider**. Puede averiguar si el proveedor está tomando pacientes nuevos o si el consultorio es accesible para personas con discapacidades. También puede encontrar información básica, como:

- Nombre, dirección y número de teléfono del proveedor
- Especialidad del proveedor y certificación de un consejo (busque una estrella que muestra la certificación)
- Idiomas que habla el proveedor
- Otros detalles

Infórmese sobre los proveedores no incluidos en la lista

Es posible que desee obtener más información sobre un proveedor que no aparece en el directorio. Simplemente llame al **1-844-528-5815 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM, hora del este. Tenemos la información más actualizada sobre los proveedores de la red. Puede averiguar cosas como dónde estudiaron o dónde hicieron la residencia.

¿Necesita obtener información sobre la certificación del proveedor? Simplemente, visite **CertificationMatters.org**. Este

es el Consejo Estadounidense de Especialidades Médicas.

Si desea obtener una copia del directorio de proveedores sin costo, puede llamarnos al **1-844-528-5815 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM, hora del este. También puede visitar nuestro sitio web, **AetnaBetterHealth.com/Florida**, para ver e imprimir una copia o utilizar nuestra herramienta de búsqueda de proveedores en línea. Seleccione "Find a Provider/Pharmacy" (Buscar un proveedor/farmacia). Luego, seleccione "How to find a Provider" (Cómo encontrar un proveedor).

Otra información importante

- Puede elegir que todos los miembros de su familia sean atendidos por el mismo PCP, o puede elegir diferentes PCP.

- Si se produce un cambio en su dirección o número de teléfono, llame sin cargo a Servicios para Miembros al **1-844-528-5815 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM, hora del este. O visite **AetnaBetterHealth.com/Florida**.
- Si su hijo está recibiendo atención de un proveedor y es nuevo en Aetna Better Health, llámenos al **1-844-528-5815 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM, hora del este, para obtener ayuda. Es posible que su hijo pueda seguir viendo al mismo proveedor. Le ayudaremos a coordinar la atención de su hijo para que no necesite autorizaciones adicionales.

Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM, hora del este.



Farmacia: encuentre información importante sobre medicamentos recetados en nuestro sitio web.

Puede encontrar el formulario en nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Florida**. Seleccione "For Members" (Para Miembros). Haga clic en "Pharmacy Benefits" (Beneficios de Farmacia). Haga clic en "Formulary Drug List" (Lista de Medicamentos del Formulario) y luego en "Preferred Drug List" (Lista de Medicamentos Preferidos).



El formulario y la Lista de Medicamentos Preferidos (*Preferred Drug List*, PDL) de la Agencia para la Administración de la Atención Médica (*Agency for Health Care Administration*, AHCA) se actualizan con regularidad. Puede buscar estos cambios en nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Florida**. Seleccione "For Members" (Para Miembros). Haga clic en "Pharmacy Benefits" (Beneficios de Farmacia). Haga clic en "Medicaid Formulary Updates" (Actualizaciones del formulario de Medicaid) y luego en "Updates" (Actualizaciones).

Aetna Better Health of Florida también cubre medicamentos y productos que no se encuentran en la PDL de la AHCA. Esta lista se llama formulario complementario.

Puede encontrar esta lista y actualizaciones de la lista en nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Florida**. Seleccione "For Members" (Para Miembros). Haga clic en "Pharmacy Benefits" (Beneficios de Farmacia). Haga clic en "Formulary Drug List" (Lista de Medicamentos del Formulario).

Nuestra política de gestión de usos.

Nuestro programa de gestión de usos ayuda a nuestros miembros a obtener servicios de cuidado de la salud necesarios por razones médicas en el entorno más económico según su paquete de beneficios. Trabajamos con los miembros y los médicos para evaluar los servicios en función de la adecuación médica, la puntualidad y el costo.

- Nuestras decisiones se basan enteramente en la adecuación de la atención y el servicio y en la

existencia de cobertura, y utilizamos pautas y recursos reconocidos a nivel nacional.

- No pagamos ni recompensamos a los profesionales, empleados u otras personas por denegar la cobertura de atención.
- Los incentivos financieros no alientan a nuestro personal a denegar la cobertura. De hecho, nuestro personal de revisión de usos está capacitado para concentrarse en los riesgos de que los miembros no utilicen adecuadamente ciertos servicios.
- No fomentamos decisiones de uso que den lugar a una subutilización.

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health® of Florida. Este documento incluye información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o 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. Aetna Better Health® of Florida es un Plan de Atención Administrada con un contrato con Medicaid de Florida. Información de salud y bienestar o prevención.

2021 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.