

# Cuídese



TEXAS  
Health and Human  
Services

TEXAS STAR  
Your Health Plan ★ Your Choice



[AetnaBetterHealth.com/Texas](https://AetnaBetterHealth.com/Texas)

Aetna Better Health® of Texas

## ¿Por qué es importante la planificación familiar?

Para muchas mujeres, la planificación familiar es la primera vez que buscan atención médica. La planificación familiar ayuda a:

- Las mujeres a planificar el tamaño de su familia y el intervalo de tiempo entre los nacimientos
- Mejorar la salud de bebés, niños, mujeres y familias

Usted puede ir a cualquier clínica o proveedor de planificación familiar. No es necesario que la derive su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés). Si usted es menor de 21 años, no necesita permiso de sus padres. Puede elegir un obstetra-ginecólogo. Este médico debe

estar en la misma red que su PCP. Cubrimos los siguientes servicios:

- Exámenes anuales y pruebas de Papanicolaou
- Dispositivos y medicamentos anticonceptivos recetados y de venta libre
- Pruebas, educación y asesoramiento sobre enfermedades de transmisión sexual (ETS) y prevención
- Ayuda para tomar una decisión informada sobre la planificación familiar
- Tratamiento de problemas relacionados con el uso de métodos anticonceptivos, incluidas emergencias
- Diagnóstico, asesoramiento y derivación para embarazos

- Esterilización a partir de los 21 años. (Se necesita un formulario federal de consentimiento para la esterilización.)

Los embarazos no planificados se producen en mujeres de todos los ingresos, niveles educativos y edades. Pero las tasas más altas ocurren entre estos grupos de mujeres:<sup>1</sup>

- Aquellas entre 18 y 24 años
- Aquellas que conviven en pareja
- Aquellas cuyos ingresos están por debajo del umbral de pobreza
- Aquellas con educación inferior a la escuela secundaria
- Aquellas de raza negra o hispana

*Continúa en la página 2*

**Invierno 2022–2023**

TX-22-09-09

## Obtenga más valor sin costo adicional

Hemos actualizado nuestros servicios de valor agregado sin costo para que pueda aprovechar aún más sus beneficios:

- Servicios de transporte
- Beneficios de venta sin receta
- Beneficios de salud dental y de la vista
- Y mucho más

Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros al **1-800-248-7767 (TTY: 711)** (Bexar), **1-800-306-8612 (TTY: 711)** (Tarrant).

## Programas de salud poblacional

Aetna Better Health of Texas tiene programas para ayudarle a usted y a su familia a cuidar de su salud:

- Embarazos saludables y bebés sanos
- Abstinencia de drogas en recién nacidos (síndrome de abstinencia neonatal o SAN)
- Manejo de la atención
- Manejo de afecciones crónicas:
  - Asma
  - Diabetes
  - ICC (insuficiencia cardíaca congestiva)
  - EAC (enfermedad arterial coronaria)
  - Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
  - Salud mental y depresión
- Vacunas (inmunizaciones)
- Trastorno del espectro autista
- Gestión de casos para niños y mujeres embarazadas



Puede solicitar la inscripción o cancelación de estos programas. Para obtener más información, visite nuestro sitio web en **[AetnaBetterHealth.com/texas/population-health-programs.html](https://www.aetna.com/better-health/texas/population-health-programs.html)**. Los programas son de ayuda educativa para usted y su familia. Podemos cambiar los programas en cualquier momento para asegurarnos de satisfacer sus necesidades.

## Planificación familiar

*Continúa de la primera página*

Los embarazos no planificados pueden causar:

- Defectos congénitos y bajo peso al nacer
- Niños con mayores probabilidades de tener mala salud física y mental durante la infancia
- Niños con mayores probabilidades de tener un nivel educativo más bajo y más problemas de conducta en sus años de adolescencia

Piense en la planificación familiar antes de estar lista para formar una familia. Nunca es demasiado pronto para comenzar a tomar vitaminas prenatales (especialmente ácido fólico). Dichas vitaminas pueden ayudar a prevenir defectos congénitos. Usted puede conseguir vitaminas de venta libre en la tienda de comestibles local.

### Vaya al médico

Es posible que su médico quiera hacerle un chequeo de bienestar para asegurarse de que esté saludable. Además, su médico puede responder cualquier

pregunta que usted tenga sobre su salud o el embarazo.

Si cree que está embarazada, llame a su PCP o a su obstetra-ginecólogo. Planifique su primera visita durante las primeras seis a ocho semanas de embarazo.

*<sup>1</sup>Lawrence B. Finer, PhD, y Mia R. Zolna, MPH. Declines in Unintended Pregnancy in the United States, 2008–2011, N Engl J Med 2016; 374:843- 852 3 de marzo de 2016 DOI: 10.1056/NEJMs1506575. Disponible en: [NEJM.org/doi/full/10.1056/NEJMs1506575](https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMs1506575)*

## 988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

La línea **988** para crisis y ayuda al suicida está aquí para ayudarle las 24 horas del día. Puede llamar o enviar un mensaje de texto al **988** en cualquier lugar de los Estados Unidos. El equipo de la línea **988** puede ayudarle con sus problemas de angustia o con una crisis de salud mental. Puede llamar al **988** si necesita ayuda para un familiar o amigo.

Detalles sobre la línea **988**:

- Las llamadas son gratuitas.
- Las llamadas son confidenciales.

- Hay ayuda disponible en inglés, español y otros 250 idiomas.
- Los asesores pueden ayudar con problemas de salud mental o de consumo de sustancias.
- Los asesores escucharán, entenderán su problema y le brindarán apoyo.
- Los asesores pueden ponerle en contacto con el centro comunitario de salud mental de su condado.

Llame al **911** en caso de una emergencia de salud mental o de consumo de sustancias:



- Necesita ayuda de inmediato.
- Le preocupa su seguridad.
- Le preocupa la seguridad de un familiar o amigo.

La Línea de Prevención del Suicidio y Crisis ayuda a las personas en crisis.

- Llame al **988**
- Envíe un mensaje de texto al **988**
- Chatee en **988lifeline.org**

## Extensión comunitaria

Nuestro departamento de extensión comunitaria asiste a ferias de salud y a eventos comunitarios para ayudar a los miembros y a quienes pueden convertirse en miembros a conocer nuestro plan.

Ofrece una descripción general de nuestro plan e informa a las personas sobre:

- STAR/CHIP/STAR Kids
- Pasos Sanos de Texas
- Renovación
- Servicios rápidos para hijos de trabajadores agrícolas

Estos son algunos servicios adicionales que ofrece nuestro equipo:

- **Ayuda con la reinscripción.** Llame al **211** Texas o visite **YourTexasBenefits.com/Learn/Home.**

- **Reuniones del Grupo Consultivo de Miembros.** Nuestro equipo organiza reuniones trimestrales y todos los miembros de STAR son bienvenidos.
- **Ayuda con Pasos Sanos de Texas.** Nuestro equipo brinda asistencia para programar las citas de aquellos miembros que necesitan ayuda para realizar los exámenes de Pasos Sanos de Texas con sus proveedores.
- **Programa de Baby Shower para los miembros.** Infórmese

sobre el Programa de Cuidados para la Maternidad. Obtendrá muchísima información excelente que le ayudará con el embarazo. Encuentre el cronograma en nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Texas/wellness/women/pregnancy.**

Para obtener información sobre nuestros servicios de valor agregado, visite **AetnaBetterHealth.com/Texas/members/medicaid/value-adds.**



## Prevención y vacunas contra la gripe

La temporada de gripe ha comenzado, así que es hora de empezar a pensar en prevenir la gripe. ¿Qué es la gripe? Es una enfermedad causada por un virus y suele propagarse por el aire. Cuando una persona que tiene gripe tose, estornuda o habla, puede rociar pequeñas gotas en el aire. Estas gotitas pueden entrar en su nariz, boca o pulmones. Usted también puede tocar cosas en donde hayan caído las gotitas (interruptores de luz, picaportes de puertas, etc.) y luego tocarse la nariz, la boca o los ojos. Puede comenzar a propagar el virus incluso antes de empezar a sentirse mal.

Cada año, miles de personas terminan en el hospital o mueren a causa de la gripe. Las personas con más probabilidades de enfermarse gravemente por la gripe son aquellas que tienen más de 65 años, los bebés y las personas que sufren de asma, EPOC, diabetes o enfermedad cardíaca.

Este año, la Semana Nacional de Vacunación contra la Influenza se celebra entre el 6 y el 12 de diciembre de 2022, por lo que si aún no se ha vacunado contra la gripe, únase a personas de todo el país para protegerse contra dicha enfermedad.

A veces es difícil saber si lo que usted tiene son los primeros síntomas de un resfriado o gripe, alergias o incluso COVID-19.

Llame al consultorio de su médico de inmediato si está enfermo y empeora. Es posible que le pidan que se haga la prueba para detectar si es gripe o COVID-19.

La **mejor manera de evitar la gripe es vacunarse contra ella** anualmente. Pregúntele a su

médico sobre su vacuna contra la gripe en su próxima visita. La vacuna contra la gripe se puede administrar a los niños a partir de los 6 meses. Otras formas de ayudar a detener la diseminación de gérmenes es mantenerse alejado de las personas que estén enfermas; cubrirse la boca si tose o estornuda; no tocarse los ojos, la nariz o la boca; y lavarse las manos con frecuencia. Además, debe dormir lo suficiente, beber mucha agua y comer alimentos saludables.

## Alergias, resfriado, gripe y COVID-19

Síntomas más frecuentes de cada afección

Síntomas	Alergias	Resfriado	Gripe	COVID-19
Dolor corporal		✓		a veces
Escalofríos		poco frecuente	✓	a veces
Tos seca	✓	✓	✓	✓
Fatiga	a veces	✓	✓	✓
Fiebre		poco frecuente	✓	✓
Dolor de cabeza	✓	poco frecuente	✓	a veces
Picazón en los ojos	✓			
Pérdida del gusto o el olfato	a veces	poco frecuente	a veces	✓
Congestión nasal	✓	✓	✓	poco frecuente
Náuseas/vómitos/diarrea		a veces	a veces	a veces
Secreción nasal	✓	✓	✓	poco frecuente
Estornudos	✓	✓	✓	a veces
Dolor de garganta	a veces	✓	✓	a veces
Falta de aliento	a veces	poco frecuente	✓	✓

Fuente de la tabla: Beaumont Health, [www.Beaumont.org](http://www.Beaumont.org)



Para obtener más información, visite [AetnaBetterHealth.com/health-wellness/flu-shot.html](https://www.AetnaBetterHealth.com/health-wellness/flu-shot.html) o [CDC.gov/Flu/Prevent/Actions-Prevent-Flu.htm](https://www.CDC.gov/Flu/Prevent/Actions-Prevent-Flu.htm).

## Vacuna contra la gripe

Vacunarse contra la gripe es una manera fácil de mantenerse saludable durante la temporada de gripe. Es por eso que ofrecemos vacunas contra la gripe sin costo adicional para usted. El virus de la gripe siempre cambia. Y su protección se debilita con el tiempo. Vacunarse contra la gripe todos los años puede ayudar a todas las personas, especialmente a las madres embarazadas, las personas con afecciones crónicas, los cuidadores, los niños y las familias.

El mejor momento para vacunarse contra la gripe es antes de finales de octubre, pero hacerlo después es mejor que no hacerlo nunca. Puede recibir la vacuna contra la gripe en:

- Consultorios médicos
- Farmacias
- Clínicas
- Centros de salud

Tener gripe es un poco diferente de tener un resfriado. Algunos síntomas de la gripe incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga o cansancio
- Vómitos y diarrea

Si usted o un ser querido tiene gripe, es importante que:

- Descanse un poco.
- Beba abundante líquido.
- Comuníquese con un proveedor si los síntomas empeoran.

## Mantenga a sus hijos saludables este invierno

Los meses de invierno pueden ser de gran intensidad en materia de viajes, tiempo en familia, festividades y actividades en interiores. Puede resultar difícil mantenerse sanos tanto para los adultos como para los niños. Las vacunas pueden ayudar a su hijo a evitar enfermedades comunes como la gripe, la tosferina y el COVID-19. Ahora, todas las personas desde los 6 meses de vida pueden vacunarse contra el COVID-19. Una visita a Pasos Sanos de Texas puede ayudarle a mantenerse al día con las vacunas y mantener a su familia a salvo.

Si no ha programado una visita anual de Pasos Sanos de Texas, llame al médico de su hijo para programar una cita y ver si las vacunas son adecuadas para su hijo. Si no tiene un médico, nuestro equipo de Servicios para Miembros puede ayudarle a encontrar uno adecuado para usted o su hijo. Llámenos al número de teléfono que aparece al dorso de su tarjeta de Aetna.



## Cheques para sus hijos

Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps; THSteps) es un programa para niños y jóvenes (inscritos en Medicaid) desde el nacimiento hasta los 20 años. THSteps proporciona:

- Cheques médicos
- Cheques dentales
- Vacunas/inmunizaciones

Aetna Better Health of Texas también ofrece incentivos por completar las visitas Pasos Sanos de Texas como parte de nuestros servicios de valor agregado para miembros. Para obtener información sobre nuestros servicios de valor agregado, visite [AetnaBetterHealth.com/Texas/members/medicaid/value-adds](https://www.aetna.com/betterhealth/texas/members/medicaid/value-adds).

Para obtener más información, llame a THSteps al **1-877-847-8377 (TTY: 711)** o comuníquese con Servicios para Miembros de Aetna Better Health of Texas para el área de Bexar al **1-800-248-7767 (TTY: 711)** o para el área de Tarrant al **1-800-306-8612 (TTY: 711)**.

## Defensores de miembros

Nuestro equipo de defensores de miembros trabaja con los miembros para garantizar que tengan la mejor experiencia de atención médica posible. Ofrece una descripción general de nuestro plan e informa a los miembros acerca de los beneficios para:

- Cobertura STAR/CHIP/STAR Kids
- Renovación de Pasos Sanos de Texas
- Servicios rápidos para hijos de trabajadores agrícolas

Estos son algunos servicios adicionales que ofrece nuestro equipo:

- **Respuestas a preguntas sobre la cobertura.**
- **Ayuda con la reinscripción.** Llame al **211 Texas** o visite **YourTexas Benefits.com/Learn/Home**.
- **Reuniones del Grupo Consultivo de Miembros.** Nuestro equipo organiza reuniones trimestrales y todos los miembros de STAR son bienvenidos.
- **Programa de Baby Shower para los miembros.** Infórmese sobre el Programa de Cuidados



para la Maternidad. Obtendrá muchísima información excelente que le ayudará con el embarazo.

Encuentre el cronograma en nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Texas/wellness/women/pregnancy**.

- **Programa de pañales para los papás.** Los futuros papás pueden obtener información sobre nuestro Programa de Cuidados para la Maternidad. Encuentre el calendario en **AetnaBetterHealth.com/Texas/wellness/women/pregnancy**.
- **Sesiones en los centros de CVS Health.** Estas sesiones informativas semanales sobre la salud en los centros locales de CVS Health ofrecen a los miembros información sobre la cobertura STAR/CHIP/STAR Kids, Pasos Sanos de Texas, renovación, servicios rápidos para hijos de trabajadores agrícolas y las últimas novedades sobre COVID-19 e incentivos para la vacunación.

Para comunicarse con un defensor de miembros, llame al número que aparece al dorso de su tarjeta de identificación de miembro o deje un mensaje, y le devolveremos la llamada en el transcurso de uno a dos días hábiles: **1-800-327-0016**. Para miembros sordos o con problemas auditivos, llame al **1-800-735-2989**.

Para obtener información sobre nuestros servicios de valor agregado, visite **AetnaBetterHealth.com/Texas/members/medicaid/value-adds**.

## Diferencias entre urgencia y emergencia

¿Adónde va usted cuando necesita atención médica con rapidez; por ejemplo, debido a un golpe, un hematoma o un dolor de estómago? Los centros de atención de urgencia pueden tratar muchas enfermedades y lesiones menores. Pero algunos síntomas requieren atención de emergencia.

**Vaya a un centro de atención de urgencia para problemas leves o menores, como los siguientes:**

- Reacciones alérgicas o erupciones
- Cortes, quemaduras o heridas
- Dolores de cabeza
- Enfermedades como resfriados, dolor de garganta, dolor de oídos y fiebre baja
- Lesiones como dolor de espalda, esguinces y torceduras
- Náuseas o vómitos

**No corra riesgos.** Este cuadro no es un consejo médico ni una lista completa. Si cree que tiene algo grave o que pone en riesgo su vida, busque atención de emergencia de inmediato.

**Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias en los siguientes casos:**

- Reacciones alérgicas con dificultad para respirar, urticaria o hinchazón
- Dolor en el pecho que dure más de unos minutos

- Dificultad para respirar
- Hemorragia intensa, quemaduras graves o heridas profundas
- Fiebre alta con dolor de cabeza o rigidez en el cuello
- Lesión en el cuello, la columna o la cabeza, especialmente con otros síntomas
- Desmayo, mareo o convulsiones
- Intoxicación o sobredosis
- Lesiones graves como fracturas de huesos
- Vómitos o diarrea intensos y continuos
- Dolor de cabeza o dolor repentino, como en la mandíbula o el brazo
- Confusión, debilidad, pérdida del equilibrio, caída de la cara, visión borrosa o habla desarticulada repentina

Para situaciones que no son emergencias, hay otros lugares donde puede recibir atención cuando la necesita. Si está enfermo o lesionado, también puede usar lo siguiente.

### Servicios de telesalud

Fácil acceso las 24 horas a proveedores de la red para problemas de salud que no sean de emergencia. Hágalo todo por teléfono o video sin costo. Obtenga asesoramiento médico, un diagnóstico o una receta desde su hogar.

A menudo, su propio proveedor de confianza le ofrecerá una opción de telesalud. Pregúntele a su proveedor sobre las opciones de telesalud cuando llame para programar su cita.



Los servicios de telesalud y telemedicina de MDLIVE están disponibles para usted cuando el consultorio de su proveedor está cerrado. Configure y active su cuenta de MDLIVE para que esté lista cuando la necesite llamando al **1-888-667-7652 (TTY: 1-800-770-5531)**. O visite **[AetnaBetterHealth.com/texas/telehealth.html](https://www.aetna.com/betterhealth/texas/telehealth.html)**.

### Programe una consulta para:

- Salud del comportamiento (solo a partir de los 10 años)
- Resfriado, gripe y fiebre
- Erupción, afecciones de la piel
- Infección de los senos nasales, alergias
- Infecciones en el pecho
- Dolor de garganta
- Citas de seguimiento
- Algunas pruebas de detección

### Línea de Asesoramiento de Enfermería 24 horas al día, 7 días a la semana

El personal de enfermería puede responder sus preguntas de salud y ayudarlo a programar citas con el médico. Llame para obtener:

- Ayuda para cuidar a un niño enfermo
- Ayuda para saber si debería ver a su proveedor
- Respuestas a preguntas sobre la salud

Llámenos al número que aparece al dorso de su tarjeta de identificación como miembro de Aetna Better Health.

### Proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés)

Su PCP es su proveedor principal. Llame al consultorio para programar una visita si no necesita atención médica instantánea.

### Programe una visita para:

- Vacunas
- Un examen de bienestar anual
- Ayuda con resfriados, gripe y fiebres
- Información general sobre su salud
- Atención para problemas de salud como asma o diabetes

### Línea de crisis de salud del comportamiento

Si tiene pensamientos sobre causarse daño o lastimar a otra persona, debe obtener ayuda de inmediato. Para obtener ayuda de inmediato, llame a su línea de Servicios para Miembros y, cuando se le solicite, seleccione **1** (crisis).

*Fuentes: American College of Emergency Physicians; National Institutes of Health*

# Diabetes y presión arterial alta

## ¿Qué es la diabetes?

En la diabetes tipo 2, que es la forma más frecuente en los adultos, el organismo no produce suficiente insulina o no la utiliza correctamente. La insulina es necesaria para transportar el azúcar en la sangre a las células del cuerpo para obtener energía. Puede reducir su azúcar en sangre (glucosa) consumiendo menos azúcares y carbohidratos o haciendo ejercicio. Algunas personas necesitan medicamento, o insulina, para mantener su azúcar en sangre dentro de los límites normales.

## Cómo controlar o prevenir la diabetes

- Coma alimentos saludables: consuma menos pan, pasta y azúcar en su dieta.

- Haga ejercicio o manténgase más activo todos los días: eso reduce el azúcar en sangre y puede ayudarle a bajar de peso.
- Consulte a su médico para que le haga chequeos regulares.
- Si tiene diabetes, controle su nivel de azúcar en sangre en su casa y tome diariamente medicamentos recetados para la diabetes.

Estos pasos pueden ayudar a prevenir las complicaciones de la diabetes. La diabetes puede afectar los riñones, el corazón y los ojos y causar pérdida de sensibilidad en los dedos de las manos y los pies. También puede tardar más tiempo en curarse de las llagas.

Para obtener más información, visite **Diabetes.org**.

## ¿Qué es la presión arterial alta (hipertensión)?

La presión arterial mide el funcionamiento del corazón para bombear sangre en el organismo. Lo ideal es que su presión arterial sea inferior a 140 en el número más elevado e inferior a 90 en el número más bajo. Si su presión arterial es alta, su médico puede pedirle que:

- Baje de peso: eso ayuda al corazón a no tener que trabajar tan duro para bombear la sangre por todo su organismo.
- Utilice menos sal en los alimentos: para tener menos líquido en el cuerpo.
- Haga ejercicio: eso fortalece el músculo cardíaco y le ayuda a bajar de peso.
- Deje de fumar: el tabaco obliga al corazón a trabajar más duro.

Otras cosas que quizá le pida su médico es controlar su presión arterial en casa con un tensiómetro. También le puede pedir que tome diariamente medicamentos para la presión arterial.

Para obtener más información, visite **Heart.org**.

Si los cambios anteriores parecen ser demasiados a la vez, ¡comience poco a poco! Elija una cosa para cambiar cada semana o cada mes. También puede hablar con su médico para que le ayude a comenzar.

Para obtener otros consejos de vida saludable, visite el portal para miembros de Aetna: **AetnaBetterHealth.com/health-wellness/healthy-living.html**.







## Cáncer de mama: La prevención y las pruebas de detección son fundamentales

La mejor manera de detectar el cáncer de mama es hacerse una mamografía. Las mujeres mayores de 45 años deben empezar a realizarse una mamografía cada año. Las mujeres mayores de 50 años deben seguir haciéndose mamografías cada dos años. Aetna proporcionará cobertura para las mujeres mayores de 40 años en caso de que exista preocupación de alto riesgo.

Las mujeres tienen mayor riesgo de contraer cáncer de mama si:

- Tienen sobrepeso
- Dan a luz después de los 35 años
- Han estado utilizando un método anticonceptivo durante un período prolongado
- Tienen antecedentes de cáncer de mama en su familia

Los hábitos saludables y la detección temprana pueden ayudar a salvar vidas. Si no le han hecho un examen de cáncer de mama, llame a su médico y programe su mamografía.

Fuentes: American Cancer Society; National Cancer Institute

## Experiencia y satisfacción de los miembros

Esperamos que siempre se sienta a gusto con nosotros y con sus médicos. Nuestro objetivo es ser el mejor plan de salud para usted.

A principios de este año les enviamos a algunos de ustedes una encuesta para ver qué tan fácil les resulta recibir la atención y los servicios que necesitan. También preguntamos sobre nuestro servicio al cliente y si le gustan sus médicos.

### Este fue nuestro desempeño en 2022:

Pregunta	Porcentaje	Objetivo
Recibir la atención necesaria	85.00%	85.65%
Recibir atención rápidamente	82.73%	86.90%
Recibir un trato amable y respetuoso por parte del personal de servicio al cliente	94.48%	93.86%
Calificación del médico personal	73.00%	78.01%
Calificación de la cobertura médica	74.43%	72.19%

Sus respuestas nos indican lo que estamos haciendo bien y lo que debemos mejorar. Las respuestas de este año demostraron que debemos seguir mejorando el servicio y la atención general que ofrecemos a nuestros miembros.

Seguiremos trabajando con los miembros y proveedores para mejorar y satisfacer las expectativas.

Cada año, organizamos reuniones para hablar sobre lo que funciona para nosotros y lo que es necesario mejorar. Nos encantaría que asistiera. Acompáñenos y cuéntenos lo que piensa. ¡Llame a uno de los números a continuación e infórmenos que desea acompañarnos!

Medicaid STAR:

- **1-800-248-7767 (TTY: 711)** (Bexar)
- **1-800-306-8612 (TTY: 711)** (Tarrant)

Medicamentos recetados

## Cómo obtener los medicamentos que necesita

### Verifique que su farmacia esté en nuestra red

Es fácil obtener su medicamento cuando lo necesita. Todo lo que tiene que hacer es ir con su receta a una farmacia de la red. Muestre su tarjeta de identificación de Aetna Better Health of Texas. Si tiene Medicaid u otra cobertura, muestre también esa identificación.

### Para obtener una lista de las farmacias de la red, llame a Servicios para Miembros:

- Medicaid STAR **1-800-248-7767 (TTY: 711)** (Bexar),
- **1-800-306-8612 (TTY: 711)** (Tarrant)

Nuestras líneas están abiertas de lunes a viernes, de 8 AM a 5 PM, hora del centro. También encontrará información en nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Texas**.

### Verifique que sus medicamentos estén en la lista de medicamentos preferidos (PDL, por sus siglas en inglés) del programa de medicamentos de proveedores (VDP, por sus siglas en inglés)

Aetna Better Health of Texas cubre únicamente los medicamentos incluidos en la PDL de HHSC/VDP. Cubrimos estos medicamentos cuando son necesarios por razones médicas. Esta lista está incluida en su paquete de bienvenida.

### Autorización previa: Algunos medicamentos necesitan ser aprobados antes de que los cubramos

Debemos aprobar algunos de los medicamentos en nuestra lista antes de cubrirlos. Esto se hace a través de la **autorización previa**.

Hay dos tipos distintos de autorización previa:

- Las solicitudes clínicas de autorización previa requieren que usted cumpla ciertos criterios clínicos antes de que el medicamento tenga cobertura.
- Las solicitudes de autorización previa de la PDL requieren una prueba de un medicamento preferido antes de que el medicamento tenga cobertura.



Cuando reciba una receta nueva, pregúntele a su proveedor si necesita aprobación del medicamento antes de poder obtenerlo. De ser así, pregunte si existe otro medicamento que pueda utilizar que no necesite aprobación. Si tenemos que aprobar su medicamento, su proveedor debe llamarnos en su nombre.

Luego revisaremos la solicitud. Si el farmacéutico no puede comunicarse con su proveedor para iniciar el proceso de autorización previa, puede entregarle un suministro del medicamento para tres días. Le informaremos por escrito si no aprobamos la solicitud. Usted tiene derecho a apelar. Le diremos cómo iniciar el proceso de apelación si elige esa opción.

**Límites de cantidad:** Algunos medicamentos tienen límites en cuanto a la cantidad de dosis que puede obtener. La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de EE. UU. recomienda limitar las dosis para garantizar que el medicamento se utilice de manera segura.

El farmacéutico surtirá su receta de conformidad con los límites de dosificación segura establecidos por la FDA. Si la dosis que su proveedor le recetó supera el límite de la FDA, su proveedor puede enviarnos una solicitud de autorización previa para que la revisemos.

**Excepciones de carácter médico:** Si su medicamento no está en la PDL del HHSC/VDP, pregúntele a su proveedor si hay un medicamento preferido en la lista que sería adecuado para usted. Si no hay ninguno, el proveedor debe pedirnos una excepción de carácter médico. Necesitaremos saber por qué el medicamento preferido no será eficaz para su afección médica. Revisaremos la solicitud de excepción de carácter médico en un período de 24 horas. Si no podemos cumplir con este plazo, el farmacéutico puede entregarle un suministro del medicamento para tres días. Si no aprobamos la excepción de carácter médico, se lo informaremos por escrito. También le indicaremos cómo iniciar el proceso de apelación.

**Medicamentos de marca en lugar de alternativas genéricas:** Los medicamentos genéricos actúan de la misma manera que los de marca. Aetna Better Health of Texas cubre los medicamentos genéricos cuando están disponibles y figuran en la PDL del VDP. Si su proveedor quiere que usted reciba un medicamento de marca y este no figura en la PDL del VDP, debe presentar una autorización previa para revisión. Si no aprobamos la solicitud de un medicamento de marca, se lo informaremos por escrito. También le indicaremos cómo iniciar el proceso de apelación.

### Medicamentos recetados

Los beneficios de farmacia se coordinan a través de CVS Caremark.

Aetna Better Health cubre medicamentos recetados. Los miembros pueden obtener sus medicamentos recetados sin costo (Medicaid) o con copagos bajos (CHIP) cuando:

- Las recetas se surten en una farmacia de la red
- Los medicamentos recetados están en la lista de medicamentos preferidos o formulario

Es importante que los proveedores sepan sobre todos los demás medicamentos recetados que usted está tomando. Su proveedor también debe preguntarle sobre los medicamentos sin receta, vitaminas o suplementos a base de hierbas que usted pueda estar tomando.

## Obtenga ayuda para actualizar su información de contacto como miembro

O puede llamar al **211** o al **1-877-541-7905 (TTY: 711)**. Puede obtener ayuda de lunes a viernes de 8 AM a 6 PM hora del centro.

## Atención médica para hijos de trabajadores agrícolas temporeros

¿Viaja de un lugar a otro para trabajar en granjas o ranchos?

Aetna Better Health quiere que reciba los servicios de atención médica de Medicaid que su hijo tal vez pueda necesitar. Podemos ayudarle a planificar con el médico de su hijo controles y vacunas que deban programarse para una fecha en la que usted esté trabajando lejos. Llame al **1-800-327-0016 (TTY: 711)** para obtener más información.



## Cambios en la Lista de Medicamentos Preferidos de Medicaid de Texas

Medicaid de Texas comparte las actualizaciones de la lista de medicamentos preferidos (PDL, por sus siglas en inglés) de Medicaid en enero y julio. Las actualizaciones se basan en los cambios de las reuniones del Consejo de Revisión de Uso de Medicamentos de Texas. Las tablas a continuación enumeran los cambios para la actualización de julio de 2022.

Los medicamentos en la PDL se muestran como preferidos, no preferidos o no revisados. La PDL incluye solo los medicamentos preferidos o no preferidos. Los medicamentos enumerados como preferidos no necesitan autorización previa, pero algunos podrían necesitar una autorización clínica previa. Los medicamentos enumerados como no preferidos necesitarán autorización previa. Existen algunas autorizaciones clínicas previas con las que deben contar todas las organizaciones de atención administrada de Medicaid.

### Actualizaciones de la lista de medicamentos preferidos de julio de 2022



Clase de medicamento revisado	Nombre del medicamento	Estado actual en la PDL	Estado recomendado
Medicamentos para la enfermedad de Alzheimer	Adlarity (transdérmico)	No revisado	No preferido
Bloqueadores del canal de calcio	Norliqva (oral)	No revisado	No preferido
Citocinas y antagonistas de la CAM	Cibinqo (oral)	No revisado	No preferido
Fluoroquinolonas, oral	Cipro en suspensión (oral)	No preferido	Preferido
Fluoroquinolonas, oral	Ciprofloxacino en suspensión (oral)	Preferido	No preferido
Glucocorticoides, oral	Tarpeyo (oral)	No revisado	No preferido
Inmunodepresores, oral	Tavneos (oral)	No revisado	No preferido
Antiinflamatorios no esteroideos (AINE)	Diclofenaco sódico (oral)	No preferido	Preferido
Antiinflamatorios no esteroideos (AINE)	Ketorolaco (oral)	No preferido	Preferido
Antiinflamatorios no esteroideos (AINE)	Sulindaco (oral)	No preferido	Preferido
Antibióticos oftálmicos	Vigamox (oftálmico)	No preferido	Preferido
Combinaciones de antibióticos y esteroides oftálmicos	Tobradex en suspensión (oftálmico)	No preferido	Preferido
Medicamentos oftálmicos para la conjuntivitis alérgica	Lastacaft, de venta libre (oftálmico)	No revisado	No preferido
Medicamentos oftálmicos para la conjuntivitis alérgica	Olopatadina, de venta libre (Pataday una vez al día) (oftálmico)	No preferido	Preferred

Clase de medicamento revisado	Nombre del medicamento	Estado actual en la PDL	Estado recomendado
Medicamentos oftálmicos para la conjuntivitis alérgica	Olopatadina, de venta libre (Pataday dos veces al día) (oftálmico)	No preferido	No preferido
Medicamentos para la rosácea, tópicos	Epsolay (tópico)	No revisado	No preferido
Relajantes óseomusculares	Fleqsuvy (oral)	No revisado	No preferido
Relajantes óseomusculares	Lyvispah (oral)	No revisado	No preferido
Colitis ulcerosa	Canasa (rectal)	No preferido	Preferido
Colitis ulcerosa	Mesalazina (Canasa) (AG) (rectal)	Preferido	No preferido
Colitis ulcerosa	Mesalazina (Canasa) (rectal)	Preferido	No preferido
Colitis ulcerosa	Pentasa (oral)	No preferido	Preferido
Tratamientos para trastornos uterinos (nueva clase en la PDL)	Mifembree (oral)	No revisado	Preferido
Tratamientos para trastornos uterinos (nueva clase en la PDL)	Oriahnn (oral)	No revisado	Preferido
Tratamientos para trastornos uterinos (nueva clase en la PDL)	Orilissa (oral)	No revisado	Preferido
Medicamentos para el acné, tópicos	Twynéo, crema (tópica)	No revisado	No preferido
Analgésicos, narcóticos de acción corta	Seglenti (oral)	No revisado	No preferido
Antivirales, orales	Livtencity (oral)	No revisado	No preferido
Factores estimulantes de colonias	Releuko, jeringa (subcutánea)	No revisado	No preferido
Factores estimulantes de colonias	Releuko, vial (inyección)	No revisado	No preferido
Motilidad gastrointestinal (GI), crónica	Ibsrela, comprimidos (oral)	No revisado	No preferido
Tratamientos para el angioedema hereditario (AEH)	Takhzyro, jeringa (sub-q)	No revisado	No preferido
VIH/SIDA	Triumeq PD suspensión y comprimidos (oral)	No revisado	Preferido
Tratamientos para la dependencia de opiáceos	Zimhi (inyección)	No revisado	Preferido

### Dónde encontrar información sobre la PDL

- Encuentre la PDL actualizada en [txvendordrug.com/formulary/prior-authorization/preferred-drugs](https://txvendordrug.com/formulary/prior-authorization/preferred-drugs).
- Encuentre las ediciones clínicas de autorización previa (criterios de autorización previa) en [txvendordrug.com/formulary/prior-authorization/mco-clinical-pa](https://txvendordrug.com/formulary/prior-authorization/mco-clinical-pa).
- Encuentre la lista completa de todas las actualizaciones de la PDL en [txvendordrug.com/about/news/2022/january-2022-drug-utilization-review-board-meeting-summary](https://txvendordrug.com/about/news/2022/january-2022-drug-utilization-review-board-meeting-summary).

## Encuentre ayuda en su idioma

¿Sabía que su médico puede llamar a un intérprete si lo necesita? Usted también puede solicitar una copia impresa de su Manual para Miembros en otro idioma, formato de audio, Braille o letras más grandes.

Estos servicios también están a su disposición:

- Intérprete en persona
  - El intérprete se reunirá con usted en su cita en el consultorio del médico.
  - Presente la solicitud al menos tres días hábiles antes de la cita.
- Intérprete por teléfono
  - Solicítelo el mismo día llamando a Servicios para Miembros.
- Traducción de materiales de lectura
  - Solicítela llamando a Servicios para Miembros.

Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de lunes a viernes de 8 AM a 5 PM.

STAR:

- **1-800-248-7767**  
(TTY: 711) (Bexar)
- **1-800-306-8612**  
(TTY: 711) (Tarrant)

## Servicios de transporte médico que no es de emergencia (NEMT, por sus siglas en inglés)

### ¿Qué son los servicios de NEMT?

Los servicios de NEMT proporcionan transporte a citas de atención médica que no son de emergencia para miembros que no tienen otras opciones de transporte. Estos viajes incluyen traslados a:

- Su médico
- Su dentista
- Hospitales
- Farmacias
- Otros lugares en donde recibe servicios de Medicaid

Estos viajes NO incluyen viajes en ambulancia.

### ¿Qué servicios de NEMT tengo?

- Pases o boletos para viajes en transporte público dentro y entre ciudades o estados. Esto incluye por ferrocarril o autobús.
- Aerolíneas comerciales.
- Servicios de respuesta por solicitud. Esto es transporte de “banqueta a banqueta” en furgonetas, berlinas o autobuses privados. Incluye vehículos accesibles para sillas de ruedas si los necesita.
- Reembolso de millas a un participante en transporte individual (PTI) por un viaje realizado verificado a un servicio de atención médica cubierto. El PTI puede ser usted, una parte responsable, un familiar, un amigo o un vecino.

- Si tiene 20 años o menos, es posible que pueda recibir el costo de las comidas durante un viaje de larga distancia para recibir servicios de atención médica. La tarifa para comidas es de \$25 por día para el miembro y de \$25 por día para un acompañante aprobado.
- Si tiene 20 años o menos, es posible que pueda recibir el costo de alojamiento durante un viaje de larga distancia para recibir servicios de atención médica. Esto se limita a una estancia nocturna. No incluye cargos adicionales durante su estadía, como llamadas telefónicas, servicio a la habitación ni lavandería.
- Si tiene 20 años o menos, es posible que pueda recibir fondos antes de un viaje para cubrir los servicios de NEMT.

Si necesita que alguien viaje a su cita con usted, los servicios de NEMT cubrirán los costos de transporte de su acompañante.

Los niños hasta los 14 años deben ir acompañados por su padre, madre, tutor u otro adulto autorizado. Los niños de 15 a 17 años deben ir acompañados o tener el consentimiento de su padre, madre, tutor u otro adulto autorizado en los archivos para poder viajar solos. No se requiere el consentimiento de los padres si el servicio de salud es de naturaleza confidencial.

## ¿Cómo solicito un traslado?

- Llame a Access2Care al **1-866-411-8920 (TTY: 711)** dos días hábiles antes de su cita para programar su traslado. Está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.
- En algunos casos, puede solicitar el servicio NEMT con menos anticipación, lo cual incluye:
  - Ser recogido tras ser dado de alta del hospital.
  - Viajes a la farmacia para recoger medicamentos o suministros médicos aprobados.
  - Viajes por afecciones urgentes. Una afección urgente no es una emergencia, sino lo suficientemente grave o dolorosa como para necesitar tratamiento en un plazo de

24 horas. Debe notificarnos antes del viaje aprobado y programado si su cita médica se cancela.

- Descargue en su teléfono inteligente la aplicación Access2Care (A2C) de la tienda de aplicaciones. Puede programar sus viajes por teléfono y recibir mensajes de texto de recordatorio si lo desea.

No olvide marcar en su calendario la hora y la fecha de su cita. El día de su cita, esté listo 30 minutos antes de que llegue su conductor.

Antes de programar su viaje, tenga a mano la siguiente información:

- Su número de identificación de miembro de Medicaid
- Su nombre y apellido

- Su fecha de nacimiento
- La dirección de su hogar, incluido el código postal, para recogerlo
- El nombre, la dirección y el código postal del proveedor de atención médica, centro médico o farmacia que visitará
- Fecha y hora de la cita
- Si alguien viaja con usted (se permite una persona adicional)
- Si necesita requisitos de transporte especiales, como acceso para sillas de ruedas

Para obtener más información, visite nuestro sitio web en **[AetnaBetterHealth.com/Texas/members/medicaid/benefits#0](https://www.AetnaBetterHealth.com/Texas/members/medicaid/benefits#0)**.





## Cúidese

El fin de año llegará pronto. Antes de fin de año, visite a su médico de atención primaria para completar su chequeo anual, asegurarse de que sus vacunas estén al día y obtener la atención preventiva que necesita. Otros servicios que puede necesitar:

- **Servicios dentales.** Forman parte de su salud general. Debe visitar a su dentista cada seis meses.
- **Servicios de la vista.** Los exámenes oculares de rutina son una manera fácil de mantener sus ojos saludables.
- **Farmacia.** Le facilitamos los medicamentos que necesita y que le sean surtidos en cualquier farmacia de nuestra red.
- **Embarazo y atención para el recién nacido.** Atención de rutina prenatal y posparto.
- **Salud del comportamiento.** Si necesita ayuda con la salud del comportamiento, estamos aquí para ayudarlo. Esto incluye salud mental y abuso de sustancias.

No queremos que se arriesgue a perder sus beneficios. Si su información de contacto no está actualizada, Texas Health and Human Services (HHS) no podrá notificarle cuando sea el momento de renovar su cobertura de Medicaid. Para actualizar su dirección, número de teléfono o correo electrónico, llame a Texas HHS al **1-800-252-8263 (TTY: 711) o 211**. O puede iniciar sesión en su cuenta en línea en **YourTexasBenefits.com**.

## Mejora de la calidad

Queremos que nuestros miembros reciban atención de calidad cuando la necesiten. Eso significa un excelente servicio de nuestros médicos y proveedores de atención médica. Nuestro equipo de Mejora de la Calidad trabaja para brindar servicios de alta calidad y valor. Se centra en satisfacer las necesidades de nuestros miembros. Al trabajar con nuestros miembros y proveedores de atención médica, podemos ver cómo lo estamos haciendo y realizar los cambios necesarios.

Aetna Better Health of Texas busca maneras de mejorar la experiencia de nuestros miembros. Estas son algunas maneras de hacerlo:


- Encuestas sobre la calidad de las clínicas
- Encuestas de satisfacción de miembros y proveedores
- Encuestas de acreditación
- Verificación de las puntuaciones de Healthcare Effectiveness Data and Information Set (conjunto de datos e información sobre la efectividad de la atención médica, HEDIS, en inglés)
- Proyectos de mejora del rendimiento


**Usted merece recibir atención de la mejor calidad. El equipo de Mejora de la Calidad de Aetna Better Health of Texas trabajará para brindarle ese nivel de atención.**




## Renueve sus beneficios

Renovar sus beneficios es muy fácil. Puede renovar:

 **Por Internet:** Visite **YourTexasBenefits.com** y elija “Log In” (Iniciar sesión). Luego, elija “Manage Your Account” (Administrar su cuenta). Busque el cuadro que diga “Ready for renewal” (Listo para la renovación) y elija “Details” (Detalles). Luego, elija “Renew Benefits” (Renovar beneficios). Si no tiene una cuenta, elija “Create a new account” (Crear una nueva cuenta) y responda algunas preguntas básicas.

 **Por correo:** Complete el formulario que se incluye con su carta de renovación. Envíelo por correo utilizando el sobre prepagado.

 **Por fax:** Complete el formulario que viene con su carta de renovación y envíelo por fax al **1-877-447-2839**.



## Gestión de usos

Queremos asegurarnos de que nuestros miembros reciban los servicios o beneficios que necesitan para mantenerse saludables. Esto se llama gestión de usos (GU). Nuestro personal de GU utiliza criterios médicos, reglas y políticas escritas para tomar decisiones de GU. Verificamos que los servicios solicitados:

- Sean necesarios para mantenerlo sano o hacer que esté sano
- Estén cubiertos por Aetna Better Health of Texas

También utilizamos reglas para tratar afecciones comunes que esperamos que los médicos utilicen. Se denominan Pautas para la práctica clínica. Si desea una copia de las Pautas para la práctica clínica, usted o su proveedor pueden llamar a Servicios para Miembros o visitar **AetnaBetterHealth.com/texas/providers/clinical-guidelines-policy-bulletins.html**.

Los miembros STAR pueden llamar de lunes a viernes de 8 AM a 5 PM. Servicios para Miembros puede transferir su llamada al departamento de GU. Después del horario de atención, puede ser transferido a nuestro centro de llamadas después de hora. Una persona tomará su mensaje. Le devolveremos la llamada el siguiente día hábil. Cuando le devolvamos la llamada, el representante le dirá que llama de Aetna Better Health of Texas y cuál es su nombre y cargo.

### Contáctenos



Aetna Better Health  
of Texas  
P.O. Box 569150  
Dallas, TX 75356-9150

Bexar Medicaid  
**1-800-248-7767**  
Tarrant Medicaid  
**1-800-306-8612**

Transporte médico  
**1-855-687-3255**  
Línea Directa  
para Trabajadores de  
Temporada  
**1-800-327-0016**

HHSC de Texas  
**1-800-647-6558** o **211**  
Bexar CHIP  
**1-866-818-0959**  
Tarrant CHIP  
**1-800-245-5380**

**Recordatorio importante:** Si su dirección o número de teléfono han cambiado, llame al **1-800-647-6558** o **211**.

*(Llame para encontrar la oficina del HHSC más cerca y para servicio al cliente.)*

Este boletín informativo se publica para los miembros de Aetna Better Health. Esta es información general de salud y no debe reemplazar el consejo o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre solicite a este información sobre sus necesidades de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.