



Vivir bien



AetnaBetterHealth.com/Kentucky

Aetna Better Health® of Kentucky

¿Su hijo se está haciendo grande?

- Si su hijo está por cumplir los 18 años, podemos ayudarle a encontrar un proveedor de atención primaria (PCP) o especialista para adultos.
- Aetna Better Health of Kentucky puede ayudar a que su hijo encuentre la atención continua que necesita. Podemos derivarlo a recursos de la comunidad, donde ayudarán a su hijo a recibir atención continua una vez que se convierta en adulto.

Queremos asegurarnos de que su hijo tenga una transición sana a la edad adulta. Simplemente, llámenos al **1-855-300-5528 (TTY: 711)**, de lunes a viernes de 7 AM a 7 PM, hora del este.

Período de inscripciones.

La inscripción está abierta del 2 de noviembre al 15 de diciembre. Aetna Better Health of Kentucky desea que conozca los nuevos beneficios. Recuerde que si está satisfecho con sus beneficios, no tiene que hacer nada para continuar con nosotros.

Estos son algunos de los beneficios nuevos para 2021:

- **Momentum:** ayuda con necesidades como entrega de alimentos,

facturas de servicios públicos y atención dental para algunas afecciones crónicas

- **CampusEd:** GED y habilidades laborales
- **Maternity Matters:** ayuda para mujeres embarazadas y madres primerizas para obtener alimentos saludables, suministros de maternidad y pañales
- **Asthma Home Care:** un juego de ropa de cama no alérgica y limpieza de alfombras una vez al año

Fall 2020

AEKY00080 F/K5.2
72.22.323.0-FA

Apoyo en línea para dejar de fumar.

El tabaco contiene nicotina. La nicotina es una droga fuerte que es muy adictiva. Sin ayuda, es menos probable que los fumadores dejen de fumar. Muchos fumadores dicen que buscan inspiración e ideas en Internet. Esta es una forma fácil de obtener respuestas a sus preguntas. Los programas para dejar de fumar ofrecen ayuda. Esto incluye medicamentos como el tratamiento sustitutivo con nicotina (NRT, por sus siglas en inglés), materiales de lectura y asesoramiento personal o telefónico.

Los recursos en línea son útiles, y pueden funcionar bien cuando intenta dejar de fumar. Si tiene un teléfono inteligente, puede usarlo para encontrar más información. De lo contrario, llame a Servicios para Miembros al **1-855-300-5528** y consulte si puede obtener un teléfono gratuito.

He aquí una lista de aplicaciones para teléfonos inteligentes sin costo para ayudarle en su empeño. Muchas de estas aplicaciones tienen herramientas que le ayudan a notar cuándo fuma para que pueda determinar patrones, lugares u horas a las que fuma. Existen grupos de apoyo. Los mensajes de texto también pueden ayudarle a lograrlo.

- **BecomeAnEX.org** ayuda con planes para dejar de fumar, mensajes de texto, consejos y chats con exfumadores. Inscríbase en línea para recibir este servicio gratuito en **BecomeAnEx.org/create-profile**.

- **ThisisQuitting** es un programa para ayudar a los adolescentes a dejar de vapear. Incluye textos y argumentos a favor y en contra del vapeo. También ofrece consejos útiles, junto con maneras de dejar de fumar para siempre. Envíe un mensaje de texto con la palabra **DITCHJUUL** al **88709**.
- **QuitGuide** es una aplicación que le ayuda a conocer sus patrones de consumo de tabaco. Desarrolla las habilidades que necesita para dejar de fumar para siempre. Búsquela en la Play Store de su teléfono Android o en la App Store de su iPhone.
- **quitSTART** es una aplicación que utiliza la información de su historial como fumador y le ofrece consejos, inspiración y desafíos personalizados para ayudarle a dejar de fumar. Búsquela en la Play Store de su teléfono Android o en la App Store de su iPhone.

- **SmokefreeMOM** es un programa de mensajes de texto a través del móvil que ofrece trucos, consejos y estímulo para ayudar a las mujeres embarazadas que desean dejar de fumar. Envíe un mensaje de texto con la palabra **MOM** al **222888**.

El Gran Día de No Fumar de la Sociedad Americana Contra el Cáncer se celebra el tercer jueves de noviembre. Ese día, a los fumadores de todo el mundo se les recomienda hacer un plan para dejar de fumar. Aproveche hasta entonces para desarrollar su plan para dejar de fumar. El 19 de noviembre de 2020, se unirá a miles de personas en todo el país que darán el primer paso hacia un estilo de vida más saludable.

Además, la Mancomunidad de Kentucky dispone de un programa gratuito llamado Quitnow Kentucky. Llámelos al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.





¿Llegó la hora de hacerse una mamografía?

¿No está segura de si es momento de hacerse una mamografía? Es fácil olvidarse. En caso de duda, consulte a su médico. Se trata de una prueba que no debe perderse. El motivo:

Solo se tarda unos minutos en hacer estas radiografías de sus mamas y podrían contribuir a alargarle la vida.

Esto se debe a que las mamografías pueden detectar el cáncer de forma temprana. Algunas veces, hasta tres años antes de que usted o su médico puedan sentir un bulto. Cuando el cáncer de mama se detecta temprano, es más fácil tratarlo.

De hecho, las investigaciones demuestran que las mujeres que se hacen mamografías de forma periódica:

- Tienen más probabilidades de curarse si tienen cáncer de mama.

- Necesitan tratamientos menos agresivos. Pueden evitar la quimioterapia o la cirugía para extirpar las mamas.

Por eso, aunque su última mamografía haya sido normal, no debe perderse la siguiente.

Cuándo empezar las pruebas de detección

No existe un calendario universal para realizar mamografías. El momento del inicio y la frecuencia de realización de las pruebas de detección dependen de varios factores. Entre ellos se incluyen sus antecedentes familiares de cáncer de mama y sus propias preferencias. Hable con su médico sobre cuál es el mejor cronograma para usted.

Si bien ninguna prueba de detección es perfecta, las mamografías siguen siendo la mejor manera de detectar el cáncer de mama antes de que se extienda.

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

COVID-19.

Manténgase bien.

El COVID-19 está teniendo un efecto dramático en la vida de todos los habitantes de Kentucky. Está limitando nuestras actividades. Está cambiando la forma en la que educamos a nuestros hijos. Aetna Better Health of Kentucky está aquí para ayudarle. Estos son los aspectos básicos para mantenerse bien.

- Usar mascarilla en público si tiene más de 2 años. Cúbrase la nariz y la boca.
- Lavarse las manos con frecuencia. Utilice jabón y agua limpia durante 20 segundos.
- Si no tiene acceso a agua y jabón, usar un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol.
- Estornudar o toser en un pañuelo de papel o en la curvatura del codo.
- Mantenerse a una distancia mínima de 6 pies de otras personas (distancia social).
- Evitar estar cerca de personas enfermas.
- Evitar tocar superficies públicas como picaportes de puertas, botones del ascensor, picaportes de puertas y armarios, interruptores de luz, etc.

Si tiene preguntas o preocupaciones, simplemente llame a Servicios para Miembros al **1-855-300-5528 (TTY: 711)**. También puede encontrar información en Internet en **KYCOVID19.KY.gov** o llamando a la línea directa de COVID-19 al **1-800-722-5725**.

Fuentes: KramesonDemand.com; GovStatus.eGov.com/kycovid19

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.

Las vacunas contra la gripe son especialmente importantes para:

- Los niños de 6 meses a 4 años de edad
- Los mayores de 50 años
- Las personas con algunas enfermedades crónicas
- Personas con sistemas inmunitarios débiles, como

los que reciben tratamiento para el VIH

- Las mujeres embarazadas

Cúidese. 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.

Es mejor vacunarse tan pronto como las vacunas estén disponibles en su zona. Igualmente, puede vacunarse más tarde si se le pasó esa fecha.

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.*

Y lo mejor de todo es que no tiene que pagar nada.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



¡Escuchen! ¡Escuchen!

Estamos realizando nuestra encuesta anual sobre salud conductual para miembros (Behavioral Health Member Survey). Esta encuesta le brinda la oportunidad de informarnos sobre sus experiencias con su proveedor de salud conductual. Necesitamos su opinión para mejorar los servicios que se le

proporcionan. Si recibe una carta o una llamada telefónica para pedirle que participe, tómese unos minutos para contárnoslo. Cada encuesta se lee y se analiza, y se realiza un informe. Esta es su oportunidad de ser escuchado.



Si ve algo, dígalos.

El **fraude** es un delito. Significa obtener dinero engañando a otra persona. Es robo.

Malgastar significa no utilizar algo con inteligencia. Si dos medicamentos hacen lo mismo, utilizar el medicamento más costoso sería malgasto.

Abusar significa no utilizar algo correctamente. Podría ser pedir una prueba aunque no sea necesaria.

Medicaid tiene una cantidad limitada de dinero. Cuando alguien comete fraude, está robando a Medicaid. Esto significa que habrá menos dinero para tratar a otras personas de Medicaid. Si algo no parece estar bien, le recomendamos que lo comunique.

Si sospecha que se está cometiendo un fraude, derroche o abuso por parte de un miembro o proveedor de Aetna Better Health, comuníquelo.


Aetna Better Health dispone de investigadores para estudiar supuestos casos de fraude, malgasto y abuso. Usted tiene acceso a estos investigadores de tres maneras:

1. Línea telefónica de Servicios para Miembros: El equipo de Servicios para Miembros está capacitado para responder a sus inquietudes. Llame al **1-855-300-5528 (TTY: 711)**.
2. Línea directa de fraude y abuso de Medicaid: Llame al **1-800-372-2970**. Esta línea gratuita le indica a la persona que llama que comunique la mayor cantidad de información posible relacionada con fraude, malgasto o abuso.
3. Sitio web de Aetna Better Health: Visite **AetnaBetterHealth.com/Kentucky**, luego haga clic en "Fraud & Abuse" (Fraude y abuso) en la esquina superior derecha.

Ayúdenos a ayudarle.

¡Su voz y sus ideas importan! Queremos escuchar sus opiniones sobre cómo mejorar su plan de salud. Le invitamos a formar parte de nuestro Comité Asesor de Calidad de Miembros (Quality Member Advisory Committee, QMAC). El QMAC se reúne para hablar sobre la cobertura del plan, los próximos cambios y los programas que se ofrecen. Compartimos ideas nuevas y revisamos la cobertura del plan que tiene ahora.

Para unirse al QMAC debe tener 18 años. Debe ser miembro de Aetna Better Health of Kentucky o ser cuidador de un miembro. Nos reunimos cuatro veces al año y le pedimos que acuda a todas las reuniones. Aunque por ahora nos reuniremos por teléfono, las reuniones podrán ser presenciales en cuanto podamos hacerlo de manera segura. Las llamadas telefónicas son gratuitas y participar en el QMAC no tiene ningún costo. Su opinión es importante y puede beneficiarnos a todos. Llame a Servicios para Miembros al **1-855-300-5528 (TTY: 711)** para unirse. Esperamos conocer su opinión.

 ¿Sabía que podría obtener el servicio celular Lifeline más un teléfono inteligente sin costo? Visite **AetnaBetterHealth.com/Kentucky** o llame a Servicios para Miembros al **1-855-300-5528 (TTY: 711)** y pregunte por el programa Assurance Wireless Lifeline.

¿Diabetes tipo 2?

Descubrir que tiene diabetes tipo 2 puede ser aterrador. Pero, aun así, hay buenas noticias: la diabetes se puede controlar.

La mayoría de los alimentos que comemos se convierten en un tipo de azúcar. El cuerpo utiliza ese azúcar para obtener energía, pero necesita insulina para procesarla. Es una sustancia que produce el páncreas.

Tener diabetes tipo 2 significa que el cuerpo no utiliza la insulina como debería. Como el cuerpo no utiliza bien la insulina, el azúcar se acumula en la sangre, lo que puede causar problemas.

Para controlar su diabetes, deberá prestar atención a su azúcar en sangre. Usted puede mantener su azúcar en sangre en un rango saludable. La alimentación

saludable, el ejercicio regular y los medicamentos pueden ayudar.

No está solo. Un equipo completo de atención médica podrá ayudarle.

Su equipo puede incluir a:

- Su médico
- Un enfermero
- Un nutricionista
- Un farmacéutico
- Un educador sobre la diabetes

Aprenderá a controlar el azúcar en sangre, tomar decisiones saludables y saber qué hacer para mantenerse bien.

La diabetes tipo 2 no tiene cura, pero usted puede vivir una vida larga y saludable con la ayuda de su equipo de atención médica.

Fuentes: American Diabetes Association; Centers for Disease Control and Prevention



Comuníquese con nosotros



Para obtener más información o si tiene alguna pregunta, comuníquese con Servicios para Miembros al **1-855-300-5528 (TTY: 711 o TDD: 1-800-627-4702)**.

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health of Kentucky. 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.

2020 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

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**)。

GERMAN: ACHTUNG: Wenn Sie deutschen sprechen, können Sie unseren kostenlosen Sprachservice nutzen. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte oder **1-800-385-4104** (TTY: **711**) an.

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**).

ARABIC: ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو عل **1-800-385-4104** (للصم والبكم: **711**).

SERBO-CROATIAN: OBAVEŠTENJE: Ako govorite srpski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Pozovite broj na poleđini vaše identifikacione kartice ili broj **1-800-385-4104** (TTY – telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: **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。

FRENCH: ATTENTION: si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le **1-800-385-4104** (ATS: **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.

PENN DUTCH: Geb Acht: Wann du Deitsch Pennsilfaanisch Deitsch schwetzscht, kanschd du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf die Nummer uff, ass hinne uff dei ID card iss, odder ruf **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

NEPALI: ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि निःशुल्क रूपमा भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन्। तपाईंको आइडी कार्डको पछाडि रहेको नम्बर वा **1-800-385-4104** (TTY: **711**) मा फोन गर्नुहोस्।

OROMO (CUSHITE): Hubadhu: yoo Oromoo dubbatta ta'ee, gargaarsa tajaajiloota afaanii, kaffaalttii bilisaa ni jiraa siif. Lakkoofsa bilbiilaa ID kee duuba irraa jiruun yookiin **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

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**).

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**).

KIRUNDI (BANTU): ICITONDERWA: Namba uvuga Ikirundi, serivisi zigufasha kugusigurira ururimi, ku buntu, ziraboneka ushobora kuzironswa. Hamagara inomero iri inyuma ku gakarata k'akarangamuntu kawe canke iyi nomero **1-800-385-4104** (Ufise ubumuga bwo kutumva neza ifashishe (TTY): **711**).

Aviso de no discriminación

Aetna cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Aetna no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - o Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - o Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no sea inglés, como los siguientes:
 - o Intérpretes calificados
 - o Información escrita en otros idiomas

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, servicios de traducción u otros servicios, comuníquese con el número que aparece en su tarjeta de identificación o **1-800-385-4104**.

Si considera que Aetna no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro Coordinador de Derechos Civiles:

Dirección: Attn: Civil Rights Coordinator
4500 East Cotton Center Boulevard
Phoenix, AZ 85040
Teléfono: **1-888-234-7358 (TTY 711)**
Correo electrónico: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

Puede presentar una queja en persona o por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, nuestro Coordinador de Derechos Civiles está disponible para ayudarle.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU., Oficina de Derechos Civiles, de manera electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono a: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

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

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías subsidiarias de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company, y sus filiales.