



Aetna Better HealthSM Premier Plan



Verano 2018

Dementia Friendly Illinois (Illinois incluye la demencia)

Las personas que conviven con la demencia suelen sentirse solas y desamparadas con demasiada frecuencia. Sienten que quedan excluidas de las actividades cotidianas que fomentan el bienestar en su comunidad.

¿Qué pasaría si se les abrieran las puertas a quienes conviven con la demencia y a sus familias aquí, en Illinois? Una nueva iniciativa llamada Dementia Friendly Illinois (Illinois incluye la demencia) busca hacer justamente eso. Esta iniciativa incluye a profesionales de atención médica, miembros del clero, empresas, defensores locales, familiares que se desempeñan como cuidadores y, lo que es más importante, a las personas que conviven con la demencia.

La inclusión de la demencia comienza con lograr que la comunidad conozca más sobre la complejidad de esta enfermedad a fin de reducir el miedo y construir lazos con quienes conviven con ella. Los instructores describen las comunidades inclusivas de la demencia como aquellas que mejoran el bienestar de las personas que conviven con la demencia y de sus cuidadores.

Las prácticas inclusivas de la demencia incluyen capacitación para empresas a fin de brindarles ayuda y permitirles lograr operaciones de ritmo más lento, programas como Memory Cafés que están adaptados a las capacidades y los intereses de las personas que conviven con la demencia, y sesiones del Stress-Busting Program for Family Caregivers

(Programa contra el Estrés para Familiares que se Desempeñan como Cuidadores). El diagnóstico temprano, la atención médica informada y los servicios de calidad de casa y en la comunidad son componentes clave.

Toda comunidad se beneficia cuando cada miembro es valorado y participa con su máximo potencial. Eso es lo que una comunidad inclusiva de la demencia busca lograr. Si está interesado en conocer más sobre los programas inclusivos de la demencia en su comunidad, comuníquese con Colette Jordan de la Agencia del Área Noreste de Illinois sobre la Tercera Edad al **630-293-5990** o a **cjordan@ageguide.org**.



Consejos para ayudarlo a controlar su presión arterial

¿Tiene presión arterial alta (hipertensión arterial) o conoce a alguien que la tiene? A continuación, le ofrecemos algunos consejos rápidos para controlarla:

1. Contrólese la presión arterial con frecuencia: consulte a su proveedor de atención primaria cada tres meses para controlarse la presión arterial, o con mayor frecuencia si es necesario.
2. Lleve una alimentación saludable baja en grasas saturadas y sal.
3. Mantenga un peso saludable mediante la alimentación y la actividad física.
4. Limite el consumo de alcohol.
5. No fume.
6. Evite o controle la diabetes.
7. Tome los medicamentos recetados según le indique su proveedor de atención primaria (PCP).

La presión arterial alta generalmente no manifiesta signos ni síntomas de alerta. La mayoría de las personas ni siquiera saben que la padecen. Es importante consultar a su PCP para un control anual. Si tiene presión arterial alta, su PCP trabajará con usted para controlarla.

Tomarse la presión arterial es un paso importante para mantener una presión arterial saludable y evitar enfermedades cardíacas y accidentes cardiovasculares. Como la presión arterial alta y la prehipertensión generalmente no presentan síntomas, tomarse la presión arterial es la única manera de asegurarse si su presión está demasiado elevada.

Para obtener más información o si tiene alguna pregunta, puede llamar a la línea gratuita de Servicios para Miembros o a su Coordinador de Atención al **1-866-600-2139.**

Diabetes

Conozca sus valores

Llame hoy mismo para hacer una cita con su proveedor de atención primaria (PCP).

Consulte a su PCP sobre estos análisis y si debe hacérselos en este momento.

Conocer sus valores lo ayuda a usted y a su PCP a mantener controlada la diabetes. También lo ayudará a llevar un seguimiento de sus avances hacia un estado más saludable.

Los siguientes análisis importantes están recomendados por la Asociación Estadounidense de la Diabetes (American Diabetes Association):

Análisis de A1C en la sangre.

La A1C es una determinación en la sangre que mide la concentración promedio de azúcar en la sangre. Una concentración elevada de azúcar en la sangre puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, los pies y los ojos.

Hágase el análisis de detección de la nefropatía diabética.

Esta enfermedad disminuye la capacidad de los riñones de filtrar los desechos de la sangre. La diabetes es una de sus principales causas.

Examen ocular para detectar retinopatía diabética.

Es importante controlarse la vista todos los años si padece diabetes. La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos que se conectan con la parte posterior del ojo. Si no se trata, esta afección puede provocar ceguera.

Control de la diabetes

¿Su proveedor de atención primaria (PCP) le ha informado que tiene diabetes o prediabetes? Quizá conoce a alguien que la tiene. Uno de cada tres adultos tiene prediabetes. Esto significa que su concentración de azúcar en la sangre es mayor que la normal, pero no lo suficiente como para considerarse diabetes de tipo 2.

Si no realizan cambios en su estilo de vida, muchas personas con prediabetes podrían avanzar a la diabetes de tipo 2 dentro de los cinco años. Tener diabetes o una diabetes mal controlada lo pone en riesgo de sufrir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, ceguera, insuficiencia renal y pérdida de los dedos del pie y de la mano, de los pies o las piernas, entre otros problemas de salud.

Para saber si tiene prediabetes o diabetes y poder controlar su salud, consulte a su PCP. Es importante hacerse un control anual —con mayor frecuencia para controlar la prediabetes y la diabetes.

Una persona que padece diabetes debe consultar a su PCP cada tres meses a fin de supervisar sus concentraciones de azúcar en la sangre, hacerse análisis de orina y medirse la presión arterial. También se le examinarán los pies y se conversará sobre el plan de tratamiento de la diabetes.

Para evitar la pérdida de la visión y la ceguera debido a las complicaciones de la diabetes, es importante consultar a su oftalmólogo para hacerse un examen de dilatación de las pupilas para detectar la retinopatía una vez al año, o con mayor frecuencia si fuera necesario.

Muchas personas con diabetes pueden controlar su salud al hacer cambios en su estilo de vida y en su alimentación, al aumentar la actividad física que realizan y, en algunos casos, al tomar medicamentos recetados por su PCP. Junto con su proveedor, puede controlar sus necesidades médicas particulares.

Para obtener más información o asistencia para programar una cita con su PCP o su oftalmólogo, llame a la línea gratuita de Servicios para Miembros o a su Coordinador de Atención al **1-866-600-2139**.



Programa de Prevención de la Diabetes de Medicare

A partir del 1.º de abril de 2018, los miembros de Medicare que cumplan con los requisitos podrán participar del Programa de Prevención de la Diabetes de Medicare. El programa consiste en sesiones educativas y de

asesoramiento aprobadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) para quienes tienen un diagnóstico de prediabetes.

La prediabetes es una afección que, si no se trata,

generalmente termina en diabetes. Existen muchas complicaciones de la diabetes que pueden modificar drásticamente la calidad de vida. El objetivo del Programa de Prevención de la Diabetes de Medicare es disminuir

las complicaciones de la diabetes y mejorar la calidad de vida y la salud.

Consulte a su proveedor de atención primaria acerca de la detección de la diabetes para saber si cumple con los requisitos para formar parte de este programa.


Mantenga la salud visual

Todos los adultos mayores de 60 años deben hacerse un examen ocular al año. El examen ocular anual puede ayudarlo a salvar su visión y a prevenir o disminuir las enfermedades oculares, además de proteger su salud en general.

Su oftalmólogo puede detectar problemas oculares graves, como glaucoma, cataratas, degeneración macular y desprendimiento de la retina. También puede detectar signos tempranos de problemas de salud graves —como diabetes, presión arterial alta y riesgo de accidente cerebrovascular— basado en los diminutos vasos sanguíneos y otras estructuras oculares. Los ojos son el portal al resto del organismo cuando se trata de su salud.

Es importante hacerse exámenes oculares debido a que los ojos pueden cambiar muy rápidamente sin que usted siquiera note algún signo o síntoma. Algunos ancianos que presentan riesgo o que padecen afecciones médicas que afectan los ojos podrían tener que hacerse los exámenes oculares con mayor frecuencia que una vez al año. Esto también rige para quienes toman medicamentos que tienen efectos secundarios relacionados con la visión. Su oftalmólogo le informará qué es lo mejor para usted.

Al consultar a su oftalmólogo, lleve una lista de todos los medicamentos y vitaminas que toma. Lleve todos los pares de anteojos que usa habitualmente y una copia de su última receta de lentes de contacto, si es que los usa.

 Al consultar a su oftalmólogo, lleve una lista de todos los medicamentos y vitaminas que toma. Lleve todos los pares de anteojos que usa habitualmente y una copia de su última receta de lentes de contacto, si es que los usa.



Proteja su información personal

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés) han comenzado a entregar nuevas tarjetas de Medicaid que contienen nuevos números de Identificación del Beneficiario de Medicare (MBI, por sus siglas en inglés). El nuevo número (MBI) reemplaza al actual Número de Reclamación del Seguro Médico (HICN, por sus siglas en inglés) basado en el Seguro Social que figura en las tarjetas del seguro médico de Medicare.

Comparta su nuevo número ÚNICAMENTE con los proveedores sanitarios de confianza. Medicare nunca lo llamará espontáneamente y le solicitará información personal o privada para obtener su nuevo número y tarjeta de Medicare. Los estafadores podrían intentar obtener información personal (como su número actual de Medicare) al comunicarse con usted acerca de la nueva tarjeta. Si esto sucede, ¡cuelgue el teléfono!

Asimismo, una vez que reciba su nueva tarjeta, destruya la anterior. No la tire en la basura. Esto es importante porque la tarjeta contiene su número del Seguro Social.

De qué modo las Decisiones de Cobertura Nacional afectan su plan

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS) a veces cambian las reglas de cobertura de un beneficio o servicio. Cuando esto sucede, los CMS emiten una Determinación de Cobertura Nacional (National Coverage Determination, NCD).

Las NCD determinan:

- Qué se cubre
- Qué está cambiando
- Qué paga Medicare

Publicamos las NCD en nuestro sitio web, al menos, 30 días antes de su fecha de entrada en vigencia. Para saber cuáles son, visite aetnabetterhealth.com/illinois. Luego, vaya a "For Members" (Para Miembros), seleccione "Aetna Better Health Premier Plan" (Plan Premier Aetna Better Health) y seleccione "Member Benefits" (Beneficios para Miembros).

También puede visitar cms.gov para obtener más información. Una vez en el sitio web, haga clic en "Medicare" y, luego, escriba "National Coverage Determination" en la casilla de búsqueda. O llámenos al **1-866-600-2139** (este número aparece en su tarjeta de identificación de miembro).




Contáctenos



Aetna Better HealthSM Premier Plan
333 W. Wacker Drive, Suite 2100, MC F646
Chicago, IL 60606



Las 24 horas del día
Servicios para Miembros: **1-866-600-2139**
aetnabetterhealth.com/illinois

 Esto es 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. Los artículos de nuestro boletín informativo están dirigidos a muchas personas diferentes. Escribimos artículos sobre diferentes clases de problemas médicos cuya información le interesa a la gente. Estos artículos podrían no ser sobre problemas médicos que usted tiene. El Plan Premier de Aetna Better HealthSM (Plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Illinois para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados. Puede obtener este documento en inglés, o hablar gratuitamente con alguien sobre esta información en otros idiomas. Llame a Servicios para Miembros al **1-866-600-2139 (TTY/TDD: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La llamada es gratis. La información sobre los beneficios suministrada es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros del Plan Premier de Aetna Better HealthSM al **1-866-600-2139** o lea el Manual para Miembros del Plan Premier de Aetna Better HealthSM. Los beneficios, la lista de medicamentos cubiertos y las redes de proveedores y farmacias pueden cambiar de vez en cuando a lo largo del año y el 1 de enero de cada año.