



Mimese



Es.Illinois.AetnaBetterHealth.com

Aetna Better HealthSM Premier Plan MMAI

Primavera saludable.

La llegada de la primavera suele brindarnos la oportunidad de pasar tiempo al aire libre, tomar el sol y respirar aire fresco. Esta llegada se agradece después de los largos y fríos inviernos. Esta estación trae consigo numerosos beneficios y riesgos para la salud. Le presentamos seis maneras de aprovechar los beneficios que tiene para la salud este cambio de estación:

1. Tome el cálido sol con protección. Pasar tiempo al aire libre mejora el estado de ánimo

y la actividad cerebral y reduce la depresión. La exposición moderada a la luz solar puede fortalecer los huesos y reducir el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares e infartos de miocardio. Utilice protector solar, sombreros y gafas de sol para evitar una exposición excesiva al sol.

2. Consuma frutas y verduras frescas de temporada. Se recomienda consumir entre cinco y nueve raciones de frutas y verduras al día. Incluya frutas y verduras en su dieta diaria para reducir el riesgo de desarrollar

afecciones médicas como la diabetes, una cardiopatía o cáncer.

3. Beba agua suficiente cada día y aumente el consumo de agua si hace más ejercicio en primavera. Los expertos en salud recomiendan ocho vasos de 8 onzas de agua al día para mantenerse hidratado.

4. Los árboles en flor, las flores y los días lluviosos pueden causar problemas con las alergias. Trate las alergias estacionales con su proveedor de atención primaria (PCP).

Continúa en la página 6

Primavera 2021

IL-21-01-04

Distribuido: abril de 2021

H2506_21SPMBRNWLTR R1

ACCEPTED



Programa de Gestión de la Calidad.

El Plan Premier MMAI de Aetna Better HealthSM, nuestro Programa de Gestión de la Calidad, está concebido para promover formas de mejorar la salud y la seguridad de nuestros miembros. Queremos asegurarnos de que reciba servicios y atención médica de calidad.

Nuestro Programa de Gestión de la Calidad incluye:

- Programas de manejo de la salud según sus necesidades
- Fácil acceso a atención médica y de la salud del comportamiento, de calidad
- Ayuda con enfermedades o afecciones crónicas
- Gran satisfacción con sus médicos y con nosotros

Cada año, nuestras actividades para la mejora de la calidad incluyen:

- Comunicarnos con usted para recordarle que debe recibir la atención.
- Enviarle tarjetas o boletines sobre temas de salud.
- Revisar la cantidad, la calidad y los tipos de servicios que recibe.
- Recordarles a sus médicos y a usted sobre la atención médica preventiva.
- Asegurarnos de que continúe recibiendo la atención que necesita.
- Satisfacer las necesidades culturales, étnicas y lingüísticas de nuestros miembros.
- Verificar que sus llamadas se respondan con rapidez y que reciba la información correcta.
- Tomar medidas cuando identificamos problemas relacionados con la calidad de la atención médica dispensada.
- Evaluar nuestros programas y tendencias de datos relacionados con la forma en que nuestros miembros reciben los servicios de atención médica y cuidado preventivo. Comparamos nuestros resultados con las directrices nacionales sobre prácticas.

Puede obtener más información sobre nuestro programa de gestión de calidad en nuestro sitio web **Es.Illinois.AetnaBetterHealth.com**. Puede llamar al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-600-2139 (TTY: 711)** para solicitar una copia de nuestro Programa de Gestión de Calidad y obtener más información sobre lo que estamos haciendo para mejorar su atención.

¡Servicio celular sin costo para usted!

Vea si reúne los requisitos para el servicio celular Lifeline de Assurance Wireless más un teléfono inteligente AndroidTM.

Sabemos lo importante que es mantenerse conectado con la atención médica, el trabajo, los servicios de emergencia y la familia. Por eso el Plan

Premier MMAI de Aetna Better HealthSM se asocia con el servicio Assurance Wireless Lifeline.

Cada mes, los clientes elegibles de Assurance Wireless reciben sin costo alguno lo siguiente:

- Datos móviles
- Mensajes de texto ilimitados
- Minutos de voz
- Más un teléfono inteligente Android

Puede reunir los requisitos para el servicio Lifeline de Assurance Wireless si está en ciertos programas de asistencia pública, como Medicaid o el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP, por sus siglas en inglés).



Para ordenar el servicio ahora u obtener más información, visite **Es.Illinois.AetnaBetterHealth.com**

¡Primero la seguridad!

Nos preocupamos por su seguridad, su salud y su bienestar. Es importante reconocer los signos de abuso, negligencia y explotación y denunciarlos. Esto le ayudará a estar seguro y recibir la atención que necesita. Si es víctima de abuso, negligencia o explotación o sospecha que lo es, llame al número apropiado a continuación para denunciar, prevenir o detener el abuso, la negligencia o la explotación.



Para informar sobre miembros adultos incapacitados de 18 a 59 años de edad que viven en la comunidad, llame a la Unidad de Servicios de Protección de Adultos del Departamento de Envejecimiento (DoA, por sus siglas en inglés) de Illinois.	<ul style="list-style-type: none"> • 1-866-800-1409 (voz) • 1-888-206-1327 (TTY)
Para informar sobre los miembros de 60 años o más que viven en la comunidad, llame a la Unidad de Servicios de Protección de Adultos del Departamento de Envejecimiento (DoA) de Illinois.	<ul style="list-style-type: none"> • 1-866-800-1409 (voz) • 1-888-206-1327 (TTY)
Para informar sobre miembros en centros de cuidado, llame a la Línea Directa para Quejas de Hogares de Ancianos del Departamento de Salud Pública.	<ul style="list-style-type: none"> • 1-800-252-4343
Para informar sobre miembros en centros de residencia asistida, llame a la Línea Directa para Quejas de Centros de Residencia Asistida.	<ul style="list-style-type: none"> • 1-800-226-0768
Llame a Servicios para Miembros o a su coordinador de atención en cualquier momento para denunciar abuso, negligencia y explotación. Puede comunicarse con nosotros las 24 horas, los 7 días de la semana.	<ul style="list-style-type: none"> • 1-866-600-2139 (sin cargo) • TTY: 711

Para obtener más información, visite nuestro sitio web **Es.Illinois.AetnaBetterHealth.com**

De qué modo las decisiones de cobertura nacional afectan a su plan.

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés) a veces cambian las reglas de cobertura de un beneficio o servicio. Cuando esto sucede, los CMS emiten una Determinación de Cobertura Nacional (NCD, por sus siglas en inglés).

Las NCD determinan:

- Qué se cubre
- Qué cambia
- Qué paga Medicare

Publicamos las NCD en nuestro sitio web al menos 30 días antes de la fecha de entrada en vigencia. Para saber cuáles son, visite **Es.Illinois.AetnaBetterHealth.com**. Luego vaya a: "For Members" (Para Miembros) > "Aetna Better Health Premier Plan" (Plan Premier de Aetna Better Health) > "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.

También puede comunicarse con su Coordinador de Atención o con el Departamento de Servicios para Miembros llamando al **1-866-600-2139** (TTY/TDD: 711).



Ayúdenos a combatir el fraude.

¿Su médico factura servicios que no se brindaron? ¿Su personal doméstico factura por más horas que las que realmente trabaja?

¿Alguien más utiliza su nombre para recibir servicios médicos?

Cada año, se pierden miles de millones de dólares debido al fraude en la atención médica.

Ayúdenos a combatirlo

Puede denunciar supuestos casos de fraude o abuso directamente a Aetna Better Health of Illinois de las siguientes maneras:

- Llame a la Línea directa de fraude, despilfarro y abuso de Aetna Better Health of Illinois al **1-866-670-6885**. Todas las llamadas son anónimas.
- Llame a la Unidad de Investigaciones Especiales (SIU, por sus siglas en inglés) al **1-800-338-6361** si tiene preguntas o desea denunciar un fraude.
- Utilice el formulario de denuncia de fraude y abuso del sitio web de Aetna Better Health of Illinois:

Es.Illinois.AetnaBetterHealth.com. Verá un enlace a “Fraud & Abuse” (Fraude y Abuso) en la parte superior de la página.

Nota: Incluso si proporciona su información de contacto, su identidad se mantendrá confidencial.

¿Tiene medicamentos de los que debe deshacerse?

Únase a Aetna Better Health of Illinois y a la Agencia Antidrogas de Estados Unidos (DEA, por sus siglas en inglés) en nuestra lucha para evitar que los medicamentos recetados caigan en las manos equivocadas.

Podemos hacer una diferencia si trabajamos juntos. Mantenga seguros los medicamentos recetados. ¡Deshágase de ellos y ayúdenos a recuperarlos! Visite **TakeBackDay.DEA.gov** o **Safe.Pharmacy/Drug-Disposal** para encontrar un centro de recogida cerca de usted.

Estrategia de PHM.

Programas de salud de la población concebidos para preservar la salud.

¿Sabía que disponemos de valiosos programas para ayudar a los miembros a estar lo más sanos posible? Cada uno de nuestros miembros se encuentra en su propio camino personal del cuidado de la salud. Podemos guiarle para manejar y mejorar su salud. Lo incluiremos automáticamente en la mayoría de los programas si usted es elegible. Puede optar por inscribirse o abandonar el programa en cualquier momento. Llámenos si no desea formar parte de un programa. Para obtener más información sobre cómo podemos ayudarle con su atención médica, llame al Departamento de Servicios para Miembros gratis al **1-866-600-2139 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Como miembro del Plan Premier MMAI de Aetna Better HealthSM, tendrá su propio administrador de casos que le ayudará a obtener la atención y los servicios adecuados. Su administrador de casos se pondrá en contacto con usted poco después de que se inscriba en el Plan Premier MMAI de Aetna Better HealthSM.

Un administrador de casos trabajará con usted, sus médicos y otros proveedores para asegurarse de que reciba la atención y los servicios adecuados según sus necesidades. El objetivo es desarrollar un plan de atención justo para usted y así ayudarle a

vivir una vida más saludable. Su administrador de casos hablará con usted por teléfono o irá adonde viva con la frecuencia que necesite.

A continuación, se muestran algunos de los programas que ofrecemos para ayudarle a mantenerse sano. Puede obtener más información sobre estos programas en nuestro sitio web **Es.Illinois.AetnaBetterHealth.com**.

Mantener a los miembros saludables

Junto con su médico, nos asociaremos con usted para brindar la mejor atención. Queremos que visite a su médico todos los años y se haga pruebas o reciba vacunas que le ayudarán a mantenerse sano, como:

- Pruebas de detección de cáncer de mama
- Pruebas de detección de cáncer colorrectal
- Vacunas contra la gripe
- Exámenes oculares

Gestión de los miembros con riesgo emergente

Si tiene diabetes o presión arterial alta, le enseñaremos cómo cuidarse. Aprenderá:

- Cómo tratar la diabetes o la hipertensión
- Cómo controlar su nivel de azúcar en la sangre o la presión arterial
- Hábitos saludables para sentirse mejor

Seguridad de los pacientes y resultados en distintos contextos

Queremos que esté informado sobre los diferentes medicamentos

que puede necesitar tomar. Podemos ayudarle con las preguntas que debe hacerle a su médico, como:

- ¿Para qué tomo este medicamento?
- ¿Cómo se debe tomar el medicamento?
- ¿Hay efectos secundarios o posibles reacciones alérgicas a este medicamento?

Manejo de múltiples enfermedades crónicas

Un administrador de casos trabajará con usted, sus médicos y otros proveedores para asegurarse de que reciba la atención y los servicios adecuados según sus necesidades. Su administrador de casos puede ayudarle si:

- Va mucho a la sala de emergencias
- Tiene dificultades para conseguir cosas que el médico le indicó
- Necesita información sobre una enfermedad o sobre un tratamiento
- Necesita ayuda para hacer las actividades cotidianas
- Ha sido hospitalizado recientemente y necesita ayuda

para cubrir sus necesidades cuando le den de alta

En ocasiones, es posible que no necesite mucha ayuda de un administrador de casos. Sin embargo, las afecciones pueden cambiar y ser abrumadoras. Para ofrecerle apoyo, su médico, el planificador de alta hospitalaria u otro proveedor pueden referirlo a Administración de Casos. O puede referirlo a una enfermera de nuestra línea de información de salud. Sin embargo, no espere a tener un referido si necesita ayuda. Puede llamar en seguida al **1-866-600-2139 (TTY: 711)** y pedir que le pasen con el Departamento de Administración de Casos.

Queremos ayudarle a mantenerse sano y asegurarnos de que esté recibiendo la atención y el servicio que se merece. Llame gratis al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-600-2139 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana para obtener más información sobre cómo podemos ayudarle.



Lavarse bien las manos ayuda a prevenir infecciones.

Nos damos la mano. Echamos una mano. Nos agarramos las manos. Nuestras manos son simplemente perfectas para realizar todo tipo de actividades saludables. Lamentablemente, también son muy buenas para diseminar los gérmenes.

Por eso es tan importante lavarse bien las manos, especialmente con enfermedades como el COVID-19.

Además de otras medidas preventivas, como evitar el contacto con personas enfermas, desinfectar superficies y no tocarnos la cara, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan lavarse las manos con frecuencia para ayudar a detener la

propagación de enfermedades respiratorias como el COVID-19.

Mate más gérmenes: lávese las manos correctamente

Para lavarse las manos correctamente no basta con echarse una pequeña cantidad de jabón y enjuagarse rápidamente las manos bajo el grifo.

Le indicamos aquí cómo hacerlo bien:

- Mójese las manos y enjabónese las. Utilice agua corriente limpia, puede ser fría o caliente.
- Frótese las manos, una contra la otra, y restriegue todas las superficies. No olvide el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Continúe frotando durante al

menos 20 segundos y luego enjuague con agua corriente.

- Séquese con una toalla limpia o, si no hay ninguna disponible, deje que las manos se sequen al aire.

Lávese las manos correctamente con frecuencia. Es especialmente importante lavarse antes, durante y después de manipular alimentos y antes y después de cuidar a alguien enfermo o lesionado.

Además, lávese después de sonarse la nariz, toser o estornudar; usar el inodoro o cambiar un pañal; manipular un animal, alimentos para mascotas o desperdicios de animales; o tocar la basura.

Si no hay agua o jabón, puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol. Asegúrese de que contenga al menos un 60% de alcohol.

Sin embargo, los desinfectantes tienen limitaciones. No matan todos los gérmenes, y pueden no ser tan efectivos cuando las manos están visiblemente sucias. Por eso, cuando pueda elegir, utilice agua y jabón.



Primavera saludable.

Continúa de la primera página

5. Los síntomas del asma pueden empeorar durante los meses de primavera. Evite los desencadenantes y trabaje con su PCP para crear un plan de acción para combatir el asma.

6. Los resfriados comunes son muy frecuentes en primavera. Lávese las manos con frecuencia y evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Recursos: Healthgrades.com; Chartwell.com

Lo que se debe y no debe hacer para protegerse de la enfermedad por coronavirus (COVID-19).

✓ Lo que se debe hacer:



Lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón o usar un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol.



Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo descartable cuando tosa o estornude, o usar la parte interior de su codo. Tirar los pañuelos a la basura.



Limpiar y desinfectar diariamente las superficies que se tocan con frecuencia, como mesas, perillas de puerta, encimeras, escritorios, teléfonos y teclados.



Llamar a su proveedor de atención médica si tiene síntomas. Hágales saber que tal vez tenga el virus.



Use una mascarilla de tela en público.

✗ Lo que no se debe hacer:



Tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias.



Pasar tiempo con personas que estén enfermas.



Salir a la calle si está enfermo a menos que salga para recibir atención médica.



Compartir los artículos del hogar, como platos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama, con otras personas si usted está enfermo.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

¿Son seguros los ingredientes de la vacuna para la COVID-19?

Las vacunas para la COVID-19 son nuestra mejor opción para combatir el virus. ¿Le preocupa lo que contienen? Estos datos pueden darle tranquilidad.

La vacuna no contiene virus vivos

Ninguna de las vacunas actuales utiliza el coronavirus real para generar inmunidad. Lo que hacen es dar instrucciones a las células para que sinteticen un fragmento inofensivo del virus denominado proteína “espiga”. Esta, enseña al sistema inmunitario a combatir el virus real. Pero las vacunas no puedan causar COVID-19 de ninguna manera.

Las vacunas de Pfizer y Moderna utilizan ARN mensajero (ARNm) para transmitir esas instrucciones.

La vacuna de Johnson & Johnson utiliza otro virus inocuo para llevar el ADN del coronavirus a sus células. Pero ese ARNm o ADN no permanece en su organismo y no puede cambiar su propio ADN de ninguna manera.

Tampoco están incluidos

Las vacunas tampoco tienen:

- Conservantes, como timerosal (que contiene una forma orgánica de mercurio).
- Formaldehído, que se utiliza para fabricar algunas vacunas.
- Huevos, látex o antibióticos. Algunas personas son alérgicas a estos.
- Microchips. No se están poniendo microchips en las vacunas para rastrearnos. Eso es un mito. De hecho, ni siquiera es posible hacerlo.

Hable con su doctor

Al igual que sucede con los ingredientes de todas las vacunas, los de la vacuna para la COVID-19 tienen un propósito específico. Algunos contribuyen a que la vacuna funcione. Otros son necesarios para ayudar a fabricar la vacuna. Pregunte a su médico si tiene alguna inquietud con respecto a lo que contienen las vacunas.

Usted puede ayudar a que su vacuna sea aún más segura contándole a su médico si:

- Tiene alergias u otros problemas de salud
- Ha tenido alguna vez una reacción alérgica a una vacuna

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; World Health Organization

Contáctenos

Aetna Better HealthSM Premier Plan MMAI
3200 Highland Ave.
Downers Grove, IL 60515

Las 24 horas del día
Servicios para Miembros: **1-866-600-2139**
Es.Illinois.AetnaBetterHealth.com

Este documento contiene información general sobre la salud y no reemplaza el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor acerca de sus propias necesidades de atención médica. Los artículos de nuestro boletín se dirigen a diferentes personas. Escribimos artículos sobre diferentes clases de problemas médicos en los que esas personas están interesadas. Es posible que estos artículos no hablen sobre los problemas médicos que usted tiene. El Plan Premier MMAI de Aetna Better HealthSM es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Illinois para proporcionar los beneficios de ambos programas a los miembros. Puede obtener este documento gratis en otros formatos, como letra grande, Braille o audio. Llame al **1-866-600-2139 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La llamada es gratuita.

Esta no es una lista completa. Esta información no representa una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, contacte con el plan o lea el Manual para Miembros del Plan Premier MMAI de Aetna Better HealthSM.

ATTENTION: If you speak Spanish, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-600-2139 (TTY: 711)**, 24 hours a day, 7 days a week. The call is free.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de idiomas gratuitos. Llame al **1-866-600-2139 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Esta llamada es gratuita.

Cumplimos con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discriminamos por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo y no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Si habla otro idioma que no sea inglés, tiene a disposición servicios gratuitos de asistencia de idiomas. Visite nuestro sitio web o llame al número de teléfono que figura en este material.

Además, su plan de salud proporciona servicios y ayudas auxiliares, sin costo, cuando sea necesario para asegurar que las personas con discapacidades tengan igualdad de oportunidades para comunicarse con nosotros de manera efectiva. Su plan de salud también proporciona servicios de asistencia lingüística, sin costo, para las personas que tengan dominio limitado del inglés. Si necesita estos servicios, llame al Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación de beneficios.

Si considera que no le proporcionamos estos servicios o lo discriminamos de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro Departamento de Quejas (escriba a la dirección que figura en su Evidencia de cobertura). También puede presentar una queja por teléfono llamando al Servicio al Cliente al número que figura en su tarjeta de identificación de beneficios (**TTY: 711**). Si necesita ayuda para presentar una queja, llame al Departamento de Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación de beneficios.

Además, puede presentar un reclamo de derechos civiles en la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE. UU. en https://ocrportal.hhs.gov/ocr/cp/complaint_frontpage.jsf.

ESPAÑOL (SPANISH): Si habla un idioma que no sea inglés, se encuentran disponibles servicios gratuitos de asistencia de idiomas. Visite nuestro sitio web o llame al número de teléfono que figura en este documento.

繁體中文 (CHINESE): 如果您使用英文以外的語言，我們將提供免費的語言協助服務。請瀏覽我們的網站或撥打本文件中所列的電話號碼。