

Boletín Informativo para Miembros de Aetna Better Health Premier Plan MMAI

OTOÑO 2023

AetnaBetterHealth.com/Illinois



Aetna Better Health® Premier Plan MMAI

**Para obtener más
información visite
[AetnaBetterHealth.com/
Illinois](https://AetnaBetterHealth.com/Illinois)**

Otoño 2023

IL-23-12-08

Distribuido: Septiembre 2023

H2506_23MBRNWLTRFALL_SP

APROBADO

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

Es momento de la vacuna contra la gripe

¡Prepárese para la temporada de resfriados y gripe! La influenza es comúnmente conocida como gripe. El virus de la gripe se transmite de una persona a otra a través de las gotitas respiratorias de una persona infectada. Esto ocurre al estornudar, toser o tocarse la boca y la nariz con las manos contaminadas. Los virus de la gripe se propagan con más frecuencia durante los meses de otoño e invierno. Es posible contraer la gripe en cualquier época del año.

Los síntomas de la gripe pueden incluir:

- Fiebre
- Dolores del cuerpo
- Goteo nasal
- Tos
- Dolor de garganta

El virus de la gripe es algo más que un resfriado común. Según los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades, las personas mayores de 65 años tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones

graves a causa de la gripe. Esto es así porque nuestro sistema inmune se debilita a medida que envejecemos. La gripe puede empeorar los síntomas de enfermedades crónicas, como la diabetes, las enfermedades cardíacas, los problemas respiratorios y las enfermedades renales. Contraer la gripe puede incluso resultar en una hospitalización.

Manténgase protegido vacunándose contra la gripe lo antes posible. Aetna Better Health Premier Plan cubre la vacuna contra la gripe. Puede vacunarse contra la gripe en su farmacia local o con su médico de atención primaria. Si necesita ayuda para localizar un lugar donde vacunarse contra la gripe, llame al Departamento de Servicios a Miembros al **1-866-600-2139** (número de TTY/TDD: 711) para obtener más información o para hablar con su administrador de cuidados.

Fuente: <https://www.cdc.gov/flu/index.htm>



6 maneras de prevenir la presión arterial alta

Llevar un estilo de vida saludable puede ayudar a mantener la presión arterial en un rango saludable. La prevención de la presión arterial alta puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Practique los siguientes hábitos de vida saludables:

1. Mantenga una dieta saludable. Elija opciones de comidas y aperitivos saludables. Coma muchas frutas y verduras frescas ricas en potasio, fibra y proteínas. Elija alimentos con menos sal y grasas saturadas.

2. Mantenga un peso saludable. El sobrepeso o la obesidad aumentan el riesgo de padecer presión arterial alta. Hable con su médico sobre las formas de alcanzar un peso saludable. Esto incluye la elección de alimentos saludables y la práctica regular de ejercicios.

3. Haga ejercicio. La actividad física puede ayudar a mantener un peso saludable y a reducir la presión arterial. Las Directrices de Actividad Física para los estadounidenses recomiendan que los adultos hagan al menos dos horas y 30 minutos de ejercicio a la semana, es decir, 30 minutos al día, cinco días a la semana. Pruebe una caminata vigorosa o montar bicicleta.

4. No fume. Fumar aumenta la presión arterial. Fumar aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Si no fuma, no empiece a hacerlo. Dejar de fumar disminuirá el riesgo de afecciones cardíacas. Su médico puede sugerir formas para ayudarle a dejar de fumar.

5. Limite la cantidad de alcohol que bebe. Un exceso de alcohol puede elevar la presión arterial. Los hombres no deben tomar más de dos bebidas alcohólicas al día. Las

mujeres no deben tomar más de una bebida alcohólica al día.

6. Duerma lo suficiente. Dormir lo suficiente es importante para la salud en general. Dormir forma parte de mantener el corazón y los vasos sanguíneos sanos. No dormir lo suficiente de forma regular está relacionado con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, presión arterial alta y ataque cardíaco.



Para ayudarle a controlar la presión arterial, su beneficio de medicamentos de venta libre cubre el coste de un tensiómetro. Llame al Departamento de Servicios a Miembros al **1-866-600-2139** (número de TTY/TDD: 711) para obtener más información o para hablar con su administrador de cuidados.

Fuente: <https://www.cdc.gov/bloodpressure/prevent.htm>

Administración de casos

Al hacerse miembro de Aetna Better Health Premier Plan MMAI, le asignaremos un administrador de caso para usted. Su administrador de caso puede ayudarle a encontrar la atención y los servicios adecuados. El administrador de caso evaluará sus metas de bienestar, y hablará con usted acerca de los mismos.

Su administrador de caso trabajará con usted, con sus proveedores de atención médica (los proveedores) y cualquier otro miembro de su equipo de atención para asegurarse de que usted reciba la atención y servicios adecuados basados en lo que usted prefiere.

Juntos elaboraremos un plan de atención justo para usted. Esto le ayudará a vivir una vida más saludable. Cada miembro está en su propia trayectoria personal de atención médica. Nosotros estamos aquí para apoyarle durante el camino. Su administrador de caso le ayudará a administrar y mejorar su salud. Para conocer más sobre cómo podemos ayudarle con sus metas de bienestar llame a su administrador de caso. También puede llamar al Departamento de Servicios a



Miembros al **1-866-600-2139** (número TTY: 711), 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¿Le ha llamado ya un administrador de casos de Aetna Better Health Premier Plan MMAI?

Si usted es un nuevo miembro de su plan, su administrador de caso le llamará para darle la bienvenida a su plan. Su administrador de caso le explicará cómo podemos apoyarle en sus metas de bienestar. Durante la llamada, su administrador de caso trabajará con usted para completar una evaluación de salud, la cual nos ayudará a conocer cómo podemos apoyarle en su trayectoria.

La evaluación de salud nos dará información sobre:

- Usted
- Su salud
- Su atención médica
- Sus metas de bienestar

Como mínimo, también puede esperar que su administrador de caso le llame para comprobar cómo ha progresado a lo largo del año.

Durante la llamada, su administrador de caso actualizará la evaluación de salud. Juntos revisarán sus metas de atención y establecerán unas nuevas basadas en sus preferencias.

Si usted se muda o cambia su número de teléfono, sírvase llamar a la oficina local del Departamento de Recursos Humanos y a su administrador de caso. Es importante actualizar su perfil para que sepamos la mejor manera de comunicarnos con usted. También puede llamar al Departamento de Servicios a Miembros al **1-866-600-2139** (número TTY: 711).



Ayúdenos a combatir el fraude

¿Su médico está facturando por servicios que no se realizaron? ¿La persona encargada de los cuidados en el hogar factura más horas de las que realmente trabaja? ¿Alguien más está utilizando su nombre para recibir servicios médicos?

Cada año se pierden miles de millones de dólares por el fraude en la atención médica.

Ayúdenos a combatirlo.

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

Llame a la línea directa de Aetna Better Health of Illinois para denunciar fraudes, desperdicios y abusos 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 para denunciar un fraude. Utilice el formulario de denuncia de fraude y abuso en el sitio web de Aetna Better Health of Illinois: aetnabetterhealth.com/Illinois. Verá un enlace a “Fraud & Abuse” (Fraude y Abuso)

en la parte superior de la página.

¿Tiene medicamentos que necesita desechar?

Medicamentos robados, extraviados, mal utilizados

Únase a Aetna Better Health of Illinois y a la Administración para el Control de Drogas de los Estados Unidos (DEA, por sus siglas en inglés) en nuestra lucha contra los medicamentos con receta que llegan a manos equivocadas.

Mantenga la seguridad de los medicamentos con receta. ¡Deshágase de ellos y ayúdenos a recuperarlos!

Visite <https://takebackday.dea.gov/> or <https://safe.pharmacy/drug-disposal/> para obtener información sobre un lugar de recolección cerca de usted.

Nota: Aunque proporcione su información de contacto, su identidad será confidencial.

Podemos hacer una gran diferencia si trabajamos juntos.

Manténgase activo(a) con SilverSneakers® para prevenir las caídas

Actividades sanas como pasear, trabajar en el jardín, jugar al golf, hacer ejercicio y realizar tareas domésticas son formas estupendas de mantenerse activo y social. Pero si el miedo a las caídas le impide disfrutar de la vida, a continuación le ofrecemos algunos consejos que le ayudarán.



- **Hable con su médico.**

- Si le preocupan las caídas o las cosas que afectan a su movimiento, hable con su médico.
- Su médico puede ayudarle a detectar los factores que pueden aumentar el riesgo de caídas.
- Él o ella puede observarle caminar para averiguar lo estable que es.
- Su médico también puede darle ideas sobre alimentación y ejercicio.

- **Instale dispositivos de protección en su casa. Revise su casa en busca de peligros para evitar caídas.**

- Coloque barras de apoyo en la ducha y junto al inodoro.
- Utilice una alfombrilla antideslizante en la ducha.
- Coloque pasamanos a ambos lados de cualquier escalera y utilícelos.
- Despeje los pasillos y caminos de obstáculos.
- Recoja alfombras sueltas o cualquier otra cosa con la que pueda tropezar.
- Asegúrese de que la iluminación sea suficientemente clara.
- Utilice una lista de comprobación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades¹ para hacer que su hogar sea seguro y reducir el riesgo.

- **Haga ejercicios.**

- La actividad diaria puede ayudarle a mejorar el sentido del equilibrio, la flexibilidad, la fuerza muscular y la marcha, y a reducir el riesgo de caídas.
- La mayoría de los ejercicios pueden realizarse sentado(a).

- El beneficio de SilverSneakers proporcionado por Aetna Better Health Premier Plan MMAI es un buen punto de partida.

- **Active su beneficio de SilverSneakers hoy mismo. SilverSneakers es un beneficio de estilo de vida y aptitud física creado para las personas mayores. SilverSneakers incluye:**

- Afiliación a miles de gimnasios² (visite todos los que quiera)
- Clases de ejercicio en grupo³ creadas para todas las capacidades, incluso,
 - ♥ Serie de prevención de caídas de 12 semanas
 - ♥ Clase SilverSneakers Stability[®]
 - ♥ Talleres de desarrollo del equilibrio
- Instructores formados en aptitud física para personas mayores
- Actividades divertidas fuera del gimnasio³
- Clases y talleres completos SilverSneakers EN VIVO (haga ejercicio con otras personas desde la comodidad de su casa)
- Vídeos de entrenamiento por internet a demanda SilverSneakers para entrenamientos en casa, disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana
- Aplicación para teléfono móvil GO de SilverSneakers con programas de entrenamiento, buscador de locales y mucho más

SilverSneakers es un estilo de vida. Puede ayudarle a ganar confianza para seguir haciendo las cosas que quiere hacer. No deje que el miedo a caerse le impida vivir su mejor vida. Vaya a [SilverSneakers.com](https://www.silversneakers.com) para obtener su número de identificación personal

SilverSneakers hoy mismo.

Hable siempre con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios.

¹ [CDC.gov/steady/pdf/check_for_safety_brochure-a.pdf](https://www.cdc.gov/steady/pdf/check_for_safety_brochure-a.pdf)

² Los locales participantes no son propiedad ni están gestionados por Tivity Health, Inc. ni sus filiales. El uso de las instalaciones y servicios de los locales participantes está limitado a los términos y condiciones de la afiliación básica del local participante. Las

instalaciones y los servicios varían según el local participante.

³ La afiliación incluye las clases de acondicionamiento físico en grupo dirigidas por un instructor de SilverSneakers. Algunos locales ofrecen a los afiliados clases adicionales. Las clases varían según el local.

[SilverSneakers y el logotipo de calzado SilverSneakers son marcas comerciales registradas de Tivity Health, Inc. © 2023 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados. [SilverSneakers es una marca comercial registrada de Tivity Health, Inc. © 2023 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados.]



Programe el transporte al médico con la aplicación de teléfono móvil MTM Link.

¿Sabía que su seguro médico le proporciona transporte al médico? Usted podría ser elegible para recibir transporte a su servicio de atención médica cubierto por Medicaid si no tiene otra forma de llegar a la consulta.

Aetna colabora con MTM para prestar servicios de transporte. MTM hace más fácil que nunca programar sus transportes. La aplicación de teléfono móvil para miembros MTM Link le permite gestionar sus viajes sin necesidad de llamar a MTM. Estas son cuatro cosas que puede hacer con la aplicación:

1. Solicitar nuevos transportes. ¡Es sencillo solicitar un transporte utilizando la aplicación! Seleccione la fecha en que necesita el transporte. Indíquelo a MTM dónde y cuándo recogerle, adónde va y cualquier pedido especial que pueda tener. Esto podría incluir un pasajero adicional que viaje con usted, como un cuidador, o si necesita un vehículo accesible en silla de ruedas.

2. Cancelar transportes que ya no necesita. ¿Necesita cancelar un transporte? Puede hacerlo sin llamar a MTM. Solamente haga clic en “cancel” (cancelar). Recibirá un mensaje que le preguntará si está seguro(a) de querer cancelar su viaje, por si acaso ha presionado el botón por error.

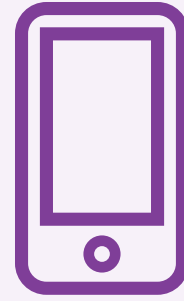
3. Revisar los próximos transportes. Puede consultar detalles como la guía del transporte, la hora y dirección de recogida, la dirección de entrega y la información



sobre el proveedor de transporte para cada transporte que haya programado. Ya no necesita preguntarse si todos los detalles son exactos.

4. Presentar reclamos de beneficio de gasolina.

¿Tiene usted su propio automóvil? ¿O tiene un amigo y familiar que lo conduzca? Usted podría ser elegible para un reembolso de gasolina por millaje. MTM le reembolsará \$0.655 por milla. Además, puede presentar su reclamo de beneficio de gasolina utilizando la aplicación. Eso significa que se acabaron los registros de viaje en papel y que recibirá sus pagos más rápido que nunca. Cuando presente sus reclamos de beneficio en la aplicación, recibirá el pago en un plazo de cinco días



¿Listo(a) para empezar? Busque la aplicación “MTM Link Member”

(miembro de MTM Link) en App Store o Google Play. También puede visitar [MTM-Inc.net/mtm-link/](https://www.mtm-inc.net/mtm-link/) para obtener más información y guías de usuario. ¿No está seguro(a) si es elegible para un transporte? ¿Desea obtener más información? Llame a MTM al **1-888-513-1612**.





No arriesgue perder su Medicaid.

Los clientes de Medicaid no han tenido que renovar su cobertura de Medicaid desde que empezó la pandemia del Covid-19. Medicaid paga por atención médica, por ejemplo: consultas con el médico, medicamentos de prescripción y servicios de emergencias. Para permanecer inscrito(a) en Aetna Better Health® Premier Plan MMAI, debe mantener su cobertura de Medicaid.

Ahora Illinois vuelve a empezar las renovaciones para ver si las personas siguen cumpliendo los requisitos. La fecha de renovación de cada persona es diferente, por lo que es fundamental que se prepare para renovar.

Esto es lo que tiene que hacer:

Haga clic en “Manage My Case” (administrar mi caso) en abe.illinois.gov o llame al **1-800-843-6154** para:

- 1.** Verificar su dirección postal bajo “contact us” (comuníquese con nosotros).
- 2.** Encontrar su fecha de renovación (también llamada fecha de redeterminación) bajo “benefits details” (detalles de los beneficios).

No se olvide de prestar atención a su correo postal y complete su renovación inmediatamente.

Si usted ya no es elegible para Medicaid, conéctese para conseguir cobertura en su centro de trabajo o a través del mercado oficial de la Ley de Cuidado de Salud Asequible para Illinois, GetCoveredIllinois.gov.



¡Primero es la seguridad!

Su seguridad, salud y bienestar son importantes para nosotros. Es importante reconocer las señales de abuso, negligencia y explotación y reportarlas. Esto permitirá que usted tenga seguridad y reciba la atención que necesita. Si usted está siendo víctima de abuso, negligencia o explotación, o sospecha de ello, llame al número apropiado abajo para reportarlo. Las personas que lo atenderán podrán ayudarle a prevenir o detener el abuso, la negligencia o la explotación.

Para informar sobre los miembros que son adultos discapacitados de 18 a 59 años de edad que viven en la comunidad, llame a la Unidad de Servicios de Protección de Adultos de Illinois del Departamento de Envejecimiento (DoA).	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 de Illinois del Departamento de Envejecimiento (DoA).	1-866-800-1409 (voz) 1-888-206-1327 (TTY)
Para informar sobre los miembros de los centros de cuidados de ancianos, llame a la línea directa de quejas de los centros de cuidados de ancianos del Departamento de Salud Pública.	1-800-252-4343
Para informar sobre los miembros de los centros de vida asistida, llame a la línea directa de quejas de los centros de vida asistida.	1-800-226-0768
Llame al Departamento de Servicios a Miembros o a su coordinador de cuidados en cualquier momento para denunciar abusos, negligencia y explotación. Puede llamarnos las 24 horas del día, los 7 días de la semana.	1-866-600-2139 (llamada gratis) TTY 711

Contáctenos

Aetna Better Health® 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/Illinois

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. Aetna Better Health® Premier Plan MMAI 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 Aetna Better Health® Premier Plan MMAI.

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 excluimos a las personas ni las tratamos 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。