

# el bienestar y usted

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

## VIDA SALUDABLE

### Tu plan Aetna Better Health: Más fácil

Estamos aquí para apoyarte, ya sea que necesites un control de rutina, ayuda para manejar una afección o respuestas sobre tus beneficios. Infórmate sobre lo que tienes disponible para saber a dónde acudir para recibir atención y apoyo. Consulta esta información en línea en [AetnaBetterHealth.com/education/oklahoma-info](https://www.aetnabetterhealth.com/education/oklahoma-info).

#### ✓ Consulta tu Manual para miembros

Es tu fuente principal de información del plan. Incluye todo lo que necesitas saber, como lo siguiente:

- Qué cubre tu plan
- Cómo obtener atención
- Cómo presentar un reclamo, una queja o una apelación
- Cómo tomamos decisiones sobre tu atención
- Programas y beneficios especiales para ayudarte a mantenerte saludable

Puedes ver el manual en línea en [AetnaBetterHealth.com/oklahoma/member-materials-forms.html](https://www.aetnabetterhealth.com/oklahoma/member-materials-forms.html)

¿Prefieres una copia impresa? Llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-844-365-4385**

(TTY: 711) para que te envíen uno por correo. Infórmalos si lo necesitas en otro idioma, una fuente más grande u otros formatos.

#### ✓ Conoce tus derechos

Como miembro de Aetna Better Health, tienes ciertos derechos y responsabilidades.

Visita [AetnaBetterHealth.com/oklahoma/medicaid-rights-responsibilities.html](https://www.aetnabetterhealth.com/oklahoma/medicaid-rights-responsibilities.html) para obtener una lista completa.

#### ✓ Obtén ayuda con el idioma

Ofrecemos servicios de idiomas sin costo para ti. Esto incluye servicios de interpretación en cualquier idioma (incluido el lenguaje de señas). También puedes solicitar materiales escritos en cualquier idioma. También ofrecemos materiales en otros formatos, como letra grande, audio o formatos electrónicos accesibles.

Visita [AetnaBetterHealth.com/oklahoma/notice-of-non-discrimination.html](https://www.aetnabetterhealth.com/oklahoma/notice-of-non-discrimination.html) o llama al Departamento de Servicios para Miembros para obtener ayuda.



### Infórmate sobre tus beneficios y opciones de atención

Ya sea que estés manejando una afección o simplemente quieras mantenerte saludable, tenemos programas y beneficios que pueden ayudarte. Visita nuestro sitio web para obtener más información sobre lo siguiente:

- Tus beneficios de farmacia
- Nuestros programas de administración de la salud de la población
- Cómo tomamos decisiones sobre tu atención
- Las pautas que siguen nuestros proveedores
- Lo que estamos haciendo para mejorar nuestros servicios



Aetna Better Health®  
of Oklahoma

¿Tienes preguntas? Visita [AetnaBetterHealth.com/oklahoma](https://www.aetnabetterhealth.com/oklahoma) o llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-844-365-4385 (TTY: 711)**

# Encuentra el proveedor de atención primaria adecuado

Un proveedor de atención primaria (PCP) es tu médico principal para controles y cuidados. A continuación, te explicamos por qué es importante contar con el PCP adecuado y cómo elegir uno.

## 1 Es un socio de confianza en tu salud

Debes sentirte cómodo preguntándole cualquier cosa a tu PCP. Ninguna preocupación es demasiado pequeña ni ninguna pregunta es tonta. Tu PCP conoce tus antecedentes médicos y puede ayudarte a recibir la atención que necesitas.

## 2 Puede ayudarte a controlar una afección crónica

Si tú o tu hijo tienen una afección a largo plazo como asma, diabetes o presión alta, tu PCP puede ayudar. Trabaja con tus otros proveedores para ayudarte a crear y seguir tu plan de atención.

## 3 Puede ayudar a prevenir problemas de salud

Tu PCP no solo te atiende cuando estás enfermo; te ayuda a mantenerte saludable. Los controles regulares y las pruebas de detección pueden detectar problemas temprano, antes de que te sientas enfermo.



## 4 Puede guiarte a través de tu atención médica

La atención médica puede resultar confusa. Tu PCP ayuda a que sea más fácil de entender. Puede ayudarte de las siguientes maneras:

- Remitirte a otros médicos cuando sea necesario
- Ayudarte a comprender los resultados de tus pruebas
- Asegurarse de que todas las partes de tu atención trabajen en conjunto

## 5 Brinda atención integral

Tu PCP se preocupa por todos los aspectos de tu salud. Puede ayudarte con lo siguiente:

- Salud mental
- Opciones de alimentos saludables
- Hacer ejercicio
- Tus objetivos de bienestar

Incluso puede ayudarte a obtener apoyo en áreas como vivienda, cuidado infantil, acceso a alimentos y más.

**¿No tienes un PCP o quieres uno nuevo?** Busca en nuestro directorio de proveedores en línea en [AetnaBetterHealth.com/oklahoma/find-provider](https://www.aetna.com/betterhealth/oklahoma/find-provider). Llama al Departamento de Servicios para Miembros para obtener ayuda.

## Aprovecha más tu control anual

Estas consultas son una oportunidad para hablar abiertamente con tu proveedor, hacer preguntas y mantenerte al tanto de tu salud. Aquí tienes algunas maneras sencillas de aprovechar al máximo tu cita.

### Anota tus preguntas

Es fácil olvidar lo que quieres preguntar durante la consulta. Tener tu lista de preguntas a mano te ayuda a cubrir todo lo que tienes en mente.

### Conoce acerca de los antecedentes médicos de tu familia

Toma nota de cualquier afección que hayan tenido tus padres, abuelos o hermanos. Esto ayudará a tu PCP a decidir qué pruebas de detección podrías necesitar y cuándo.

### Sé honesto

Tu PCP está allí para ayudar, no para juzgar. Ser honesto y detallado le ayudará a brindarte una mejor atención.

### Graba la conversación

De esa manera, no tendrás que preocuparte por tomar notas mientras hablas. (Primero pregunta a tu PCP si está bien hacerlo). O bien, puedes llevar a alguien contigo para que te ayude a tomar notas y hacer preguntas.

### Ayuda a calmar los nervios de los niños

Explícales por qué van al médico y qué pasará durante la consulta. Involúcralos creando preguntas para el médico juntos.



## ¿Cuándo debo hacerme un control?

Los adultos deben hacerse un control al menos una vez al año.

Los niños necesitan controles, llamados consultas de bienestar infantil, con mayor frecuencia según su edad. Los expertos recomiendan lo siguiente para los más pequeños:

- **Los bebés menores de un año** deben consultar a su PCP al mes, a los 2 meses, 4 meses y 9 meses.
- **Los niños de 1 a 3 años** deben consultar a su médico a los 12 meses (1 año), 15 meses, 18 meses, 24 meses (2 años) y 30 meses.
- **Los niños de tres años en adelante** deben consultar a su médico una vez al año.



## Cambios simples en los alimentos para un corazón más saludable

Tu corazón trabaja duro para ti. Cuídalo con estos consejos para crear un plato saludable para el corazón.

### Llena la mitad de tu plato con vegetales frescos

Las verduras de hoja verde como la espinaca y frutas como las bayas ayudan a mantener un corazón saludable y combaten la inflamación.

### Elige cereales integrales

El arroz integral, la avena y el pan integral tienen más fibra. La fibra puede ayudar a reducir el colesterol.

### Opta por proteínas magras

Los pescados como el salmón tienen grasas saludables que ayudan al corazón. El pollo y el pavo tienen menos grasa saturada.

### Opta por comidas sin carne

Comer más comidas a base de plantas puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Agrega una o más comidas vegetarianas a tu menú semanal.

### Opta por lácteos bajos en grasa

Elige versiones sin grasa o bajas en grasa de leche, queso y yogurt. Son más bajas en grasa saturada, que puede aumentar el colesterol malo.

### Cocina con aceites saludables para el corazón

Usa aceites como el de oliva o canola en lugar de mantequilla o manteca vegetal. Los aceites contienen grasas saludables que pueden ayudar a reducir el colesterol malo.

### Condimenta con inteligencia:

Usa hierbas y especias en lugar de sal. El exceso de sal puede elevar la presión arterial.

# Planificación familiar para todas las personas

La planificación familiar hace más que prevenir o prepararte para un embarazo. Incluye atención de rutina que ayuda a proteger tu cuerpo y apoya tu salud ahora y en el futuro. Esto es lo que debes saber.

La planificación familiar significa el cuidado de tu salud reproductiva. Incluso si no deseas tener hijos ahora o nunca, este cuidado sigue siendo importante.

La planificación familiar te ayuda con lo siguiente:

- Conocer tu cuerpo
- Prevenir el embarazo
- Prepararte para el embarazo
- Practicar sexo seguro
- Prevenir o tratar infecciones de transmisión sexual (ITS)

Una consulta de planificación familiar puede incluir lo siguiente:

- Hablar sobre tu salud y tus planes para el futuro
- Un examen de bienestar para la mujer y otras pruebas de detección de salud
- Conocer los métodos anticonceptivos y elegir el que mejor funcione para ti
- Ayuda con la infertilidad o para lograr un embarazo
- Pruebas y prevención de ITS
- Remisiones a otros tipos de atención si lo necesitas

No necesitas una remisión para ver a un proveedor de planificación familiar. Puedes acudir a cualquier proveedor en quien confíes y con quien te sientas cómodo. Esto incluye proveedores dentro y fuera de la red.

Los servicios de planificación familiar están aquí para ayudarte a tomar las mejores decisiones para ti.



**¿Estás embarazada o intentando quedar embarazada?**

Visita [AetnaBetterHealth.com/oklahoma/pregnancy-care.html](https://www.aetna.com/betterhealth/oklahoma/pregnancy-care.html) para obtener más información sobre los beneficios adicionales y el cuidado para el embarazo.



## Toma el control de tu salud sexual

Muchas personas contraen una ITS durante su vida. La prevención y las pruebas pueden ayudar a proteger tu salud.

Las ITS pueden transmitirse de una persona a otra durante el contacto sexual. Algunas ITS también se pueden transmitir al compartir agujas.

La buena noticia es la siguiente: Muchas ITS se pueden tratar. Especialmente cuando se detectan a tiempo.

### Conoce los signos

Las ITS pueden presentar diferentes síntomas. Los siguientes son algunos de los más comunes a los que hay que prestar atención:

- Dolor o ardor al orinar
- Llagas, bultos o erupciones alrededor de los genitales
- Cambios en los fluidos del pene o la vagina (puedes

notar olor fuerte o un color o cantidad diferente de secreción)

- Picazón o dolor genital
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Dolor en la parte baja del abdomen

No todas las personas con una ITS presentan síntomas. Las pruebas son la única forma de saberlo con certeza.

### Hazte pruebas

Las pruebas de ITS están cubiertas por tu plan de salud. Pregúntale a tu proveedor sobre hacerte pruebas. Especialmente si tienes una nueva pareja o más de una pareja. O si presentas algún síntoma.

Las pruebas también son importantes durante el embarazo. Las ITS pueden causar problemas durante el embarazo. Y pueden transmitirse al bebé durante el parto. Si el resultado de tu prueba de ITS es positivo, tu proveedor puede tratarte para mantenerte a ti y a tu bebé seguros.

Las ITS son comunes. Pero hay ayuda disponible. Hacerte pruebas y recibir tratamiento son pasos que puedes tomar por ti, tu pareja y tu familia. Tu proveedor está disponible para responder preguntas y ayudarte a obtener la atención que necesitas.

# La inscripción abierta ya está aquí

La inscripción abierta para SoonerSelect 2026 es del 1 de mayo al 12 de junio de 2026. Estamos encantados de continuar apoyándote a ti y a tu familia con atención confiable, beneficios significativos y un plan que te pone en primer lugar.

## ¿Ya estás inscrito?

¡Ya está todo listo! Tu plan SoonerSelect actual se renovará automáticamente para 2026. Simplemente conserva los beneficios y servicios en los que confías.

## Más apoyo para ti y tu familia

Continuamos ofreciendo beneficios adicionales que te apoyan a ti y a tu familia. Además, disfruta de estos nuevos beneficios:

- Recompensa de \$25 por hacerte una prueba de detección de cáncer de cuello uterino
- Recompensa de \$20 por una lectura controlada de la presión arterial.
- Acceso a nuestra biblioteca de educación para la salud
- Visitas saludables a domicilio sin costo.
- \$100 por una cuna portátil o un asiento para el automóvil

Valoramos tu membresía y esperamos poder servirte un año más. Si tienes alguna



pregunta o deseas explorar más beneficios, ¡estamos aquí para ayudarte! Visítanos en línea en **AetnaBetterHealth.com/Oklahoma** o llámanos al **1-844-365-4385 (TTY: 711)**.

## Miembros indios estadounidenses/ nativos de Alaska: Mantén la cobertura, mantente apoyado

Tu cobertura de SoonerSelect continuará automáticamente para 2026, a menos que hayas optado por no participar en el pasado. La inscripción abierta comienza el 1 de mayo y nos sentimos honrados de continuar brindando la atención y el apoyo de calidad en los que confías.

¿Conoces a alguien que aún no se haya inscrito? Anímalos a unirse y experimentar la

tranquilidad que viene con una cobertura de salud confiable.

- Insíbete en **MySoonerCare.org**
- O llama a SoonerCare al **800-987-7767** para obtener ayuda para comenzar.

## ¿Tienes preguntas sobre tus beneficios o tu cobertura?

Nuestro equipo del Departamento de Servicios para Miembros está aquí para ayudarte si llamas al **1-844-365-4385 (TTY: 711)**. Ya sea que se trate de atención de rutina, beneficios adicionales o apoyo diario, estamos contigo en cada paso del camino. Visita **AetnaBetterHealth.com/Oklahoma** para explorar beneficios adicionales, recursos y más.



## Aetna Better Health® of Oklahoma

### Aviso de no discriminación

Aetna Better Health of Oklahoma 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 por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, estado de salud o necesidad de servicios de atención médica.

Aetna Better Health:

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

Si necesitas un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, servicios de traducción u otros servicios, llama al número que aparece en tu tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104**.

Si consideras que Aetna Better Health no te proporcionó estos servicios o te discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puedes presentar una queja ante nuestro Coordinador de derechos civiles:

Dirección: Attn: Civil Rights Coordinator  
P.O. Box 818001  
Cleveland, OH 44181-8001

Teléfono: **1-888-234-7358** (TTY **711**)

Correo electrónico: [MedicaidCRCoordinator@aetna.com](mailto:MedicaidCRCoordinator@aetna.com)

Puedes presentar una queja en persona, por correo postal o correo electrónico. Si necesitas ayuda para presentar una queja, nuestro coordinador de Derechos Civiles está disponible para brindarte ayuda.

También puedes presentar un reclamo sobre derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por vía electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, puedes hacerlo por correo o por teléfono:

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 reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Este aviso está disponible en el sitio web de Aetna Better Health:

[AetnaBetterHealth.com/Oklahoma](http://AetnaBetterHealth.com/Oklahoma).

Aetna Better Health 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.

