

el bienestar y usted

Su boletín informativo para miembros de Aetna Better Health® SoonerSelect

VIDA SALUDABLE



Realícese pruebas de detección hoy para tener una vida saludable mañana

Los adultos mayores no son los únicos que deben realizarse exámenes de salud. Comience por hacerse estos cinco exámenes en su juventud para tomar el control de su salud.

Presión sanguínea

Todos los adultos deberían hacerse un control de la presión sanguínea cada tres a cinco años. Si tiene más de 40 años, controle su presión sanguínea todos los años.

Colesterol

Los expertos recomiendan controlarse los niveles de colesterol cada cuatro a seis años. Consulte con su médico si ya es hora de hacerlo.

Cáncer de cuello uterino

Las mujeres entre 21 y 65 años de edad deben realizarse pruebas cada tres a cinco años.

Diabetes

La Asociación Americana de la Diabetes recomienda que todas las personas comiencen a realizarse pruebas de detección de la diabetes a partir de los 35 años. Sin embargo, su médico puede recomendarle que lo haga antes si usted tiene un riesgo alto.

Infecciones de transmisión sexual

Si tiene una vida sexual activa, hable con su médico sobre la posibilidad de realizarse exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual como VIH, gonorrea y clamidia.

Tenemos pautas de salud preventiva para ayudarlo a mantenerse saludable. Su médico recomendará exámenes de detección según sus antecedentes médicos. Es posible que deba realizarse exámenes para detectar ciertas enfermedades con más frecuencia o con anticipación.

Programe una cita con su médico hoy mismo. ¿No tiene uno? Visite [AetnaBetterHealth.com/oklahoma/find-provider](https://www.aetna.com/oklahoma/find-provider) para buscar en nuestro *Directorio de proveedores*. O bien, llame a Servicios al Cliente para pedir ayuda.



Aetna Better Health®
of Oklahoma

¿Tiene preguntas sobre su plan de salud?

Llame a Servicios al Cliente, al **1-844-365-4385 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Estrategias inteligentes para manejar varias enfermedades

¿Le cuesta coordinar los diferentes medicamentos, especialistas y citas? Estos consejos y herramientas pueden ayudar a que sea fácil tomar el control de su salud y sentirse lo mejor posible.

Revise sus medicamentos

Si está tomando más de un medicamento, es una buena idea revisarlos junto con su médico cada año.

Le puede sugerir un medicamento que combine lo que hacen dos de ellos, por ejemplo. Eso significa que no tendrá que llevar un registro de tantas píldoras. O bien, podría ofrecerle alternativas para ayudarlo a evitar efectos secundarios indeseados.

Lleve un registro de su progreso

Pida copias de los registros hospitalarios y de laboratorio, además de las notas de los médicos. De esta manera, puede llevar un registro de su progreso y estar atento a cualquier cambio.



Además, esto le da tiempo para procesar su información de salud.

Puede hacer un seguimiento de sus antecedentes médicos en el portal para miembros en línea o en la aplicación Aetna Better Health®. Visite [AetnaBetterHealth.com/oklahoma/member-portal.html](https://www.aetna.com/betterhealth/oklahoma/member-portal.html) para comenzar.

Lleve un diario de los síntomas

Puede ser difícil llevar un registro de los síntomas, en especial si cambian o son impredecibles. Sin embargo, esa información puede ayudarlos a usted y a su proveedor a tomar decisiones sobre el tratamiento y cambios en el estilo de vida.

Busque un cuaderno o un bloc de notas para registrar los síntomas. Anote qué síntomas tiene, con qué frecuencia y cómo lo hacen sentir. Comparta esta información con su proveedor cada vez que lo vea.

Edúquese

No le estamos diciendo que vuelva a la escuela o a la universidad. Sin embargo, debería intentar aprender todo lo que pueda sobre las enfermedades que tiene.

Pídale a su médico que le sugiera sitios web confiables en los que pueda obtener más información sobre las últimas investigaciones y tratamientos. Una vez que comprenda mejor su situación de salud, será más fácil hacer las preguntas correctas durante las citas médicas.



Su administrador de cuidado especializado puede ayudarlo a encontrar proveedores, manejar las citas, aprender sobre su salud y mucho más. También tenemos programas especiales que lo ayudan a manejar determinados problemas de salud. Llame a Servicios al Cliente, al **1-844-365-4385 (TTY: 711)**. Luego, pida hablar con un administrador de cuidado para comenzar.



Lista de verificación para la diabetes

La diabetes afecta a todo el cuerpo. Sin embargo, puede prevenir problemas graves a través del autocuidado y los chequeos regulares. Siga estas pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para controlar su salud.

Chequeos diarios

✓ Azúcar en la sangre.

Hable con su equipo de cuidado sobre la frecuencia con la que debe controlar el azúcar en sangre en su casa. Anote los resultados y llévelos a las citas.

✓ **Revisión de pies.** Llame a su equipo de cuidado si nota cortes, dolores, ampollas, enrojecimiento o hinchazón en los pies.

✓ **Medicamentos.** Tome los medicamentos según lo recete su médico.

Chequeos semestrales

✓ **Examen dental.** Mantenga los dientes y las encías saludables mediante limpiezas semestrales. Informe a su dentista que tiene diabetes.

✓ **Prueba de A1C.** Con este análisis de sangre se mide el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses. Es posible que su equipo de cuidado le sugiera realizarse esta prueba con más frecuencia.

✓ **Visita al médico.** Hable con su equipo de cuidado sobre la frecuencia con la que debe visitar al médico.

✓ **Presión sanguínea.** Realícese este control en cada visita al médico.

Obtenga apoyo con el Programa para el cuidado de la diabetes

Puede obtener recompensas por completar estos chequeos de bienestar para personas con diabetes:

- \$15 por realizarse un examen renal.
- \$15 por realizarse un examen de la retina para personas con diabetes.
- \$15 por realizarse una prueba de A1C.

Además, cuando complete todos los exámenes del programa para el cuidado de la diabetes, tendrá acceso a un monto permitido mensual de \$50 para comprar alimentos saludables. Pídale más información a su administrador de cuidado.

Chequeos anuales

✓ **Examen de pupila dilatada.** Un examen anual de ojos puede ayudar a encontrar problemas relacionados con la diabetes en una etapa temprana, cuando es más fácil tratarlos.

✓ **Pruebas renales.** Los controles renales frecuentes pueden prevenir o retrasar la aparición de problemas renales.

✓ **Prueba de colesterol.** Esta prueba ayuda a controlar el riesgo de enfermedad cardíaca.

✓ **Revisión completa de los pies.** Pídale a su médico que le haga una revisión completa de los pies al menos una vez al año. Pueden remitirlo a un podólogo (especialista de pies) de ser necesario.

Mantenga sus beneficios al alcance de la mano. Obtenga acceso a los beneficios de su plan desde cualquier lugar a través del portal para miembros en línea. También puede usar la aplicación de Aetna Better Health® para consultar sus beneficios donde sea que se encuentre. Visite [AetnaBetterHealth.com/oklahoma/member-portal.html](https://www.aetnabetterhealth.com/oklahoma/member-portal.html) para comenzar.

Señales de que su “mal humor” podría ser algo más grave

Es normal que a veces se sienta enojado o triste. Sin embargo, puede ser difícil determinar si simplemente tiene una mala racha o si hay un problema más grave. A continuación, cuatro señales que indican que es momento de pedir ayuda.



1 La ansiedad o la tristeza no se van

La ansiedad y la tristeza pueden ser reacciones normales ante cambios en el estado civil o en la situación familiar o situaciones estresantes. Sin embargo, si se siente de esa manera durante varias semanas o más y no mejora, quizá sea hora de buscar tratamiento.

2 Necesita una copa

Todos los comportamientos adictivos tienen como objetivo aliviar sentimientos incómodos. Esto puede significar recurrir al alcohol, a los medicamentos con receta o al juego para sobrellevar la situación. Incluso navegar sin cesar con su teléfono puede ser un problema.

Si nota un aumento en los comportamientos adictivos o conductas para sobrellevar situaciones, podría ser una señal de un problema mayor.

3 Le cuesta mantenerse al día con las responsabilidades

La depresión y la ansiedad pueden dificultar que se mantenga al día con el trabajo, las tareas del hogar e incluso la higiene personal. Cuando su humor comienza a interferir con su vida diaria, eso podría ser una señal de que es hora de pedir ayuda.

4 Sus hábitos de salud han cambiado

Las enfermedades como la ansiedad y la depresión no solo provocan cambios en el humor. Están relacionadas con muchos otros problemas de salud, como problemas gastrointestinales, dolores de cabeza, dificultad para conciliar el sueño y cambios en el apetito.

Hable con su proveedor de cuidado primario (PCP) si nota problemas de salud que antes no tenía. Puede ayudarlo a descartar problemas físicos y remitirlo a un proveedor de salud mental en caso de ser necesario.

Aquí tiene la ayuda que necesita

Hable con su PCP si está preocupado por su salud mental. Puede remitirlo a un proveedor de salud mental para ayudar a diagnosticar el problema, de ser necesario. Una vez que tenga un diagnóstico, su equipo de cuidado puede definir un plan de tratamiento para ayudarlo a sentirse mejor.

Si en algún momento piensa en lastimarse o en lastimar a otros, es una emergencia. Llame al **911** o diríjase a una sala de emergencias local. También puede llamar o enviar un mensaje de texto a la línea directa para casos de crisis y suicidio al **988**. Esta línea brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Obtenga la ayuda que necesita. Todos los miembros tienen acceso a servicios para ayudar con problemas de salud mental como depresión, ansiedad o adicción. No necesita una remisión para recibir cuidado de la salud emocional y psicológica. Llame a Servicios al Cliente, al **1-844-365-4385 (TTY: 711)** si necesita ayuda.

Juntos es más saludable

En Aetna Better Health® of Oklahoma nos enorgullecemos de nuestros fuertes lazos comunitarios y nuestra dedicación al bienestar de los habitantes de Oklahoma. Nuestro enfoque hacia el cuidado de salud se centra en la persona en su totalidad, y va más allá de los entornos médicos tradicionales. Es por ello que usted obtiene beneficios adicionales, como asistencia para obtener alimentos, servicios de transporte y grupos de apoyo en la comunidad para garantizar un cuidado de salud integral que se ocupe de todos sus aspectos. A través de nuestro equipo especializado local, nos comprometemos a ayudarlo en su camino hacia una mejor salud, porque juntos es más saludable®.



Atentamente,
Dra. Sarah-Anne
Schumann,
CMO



Su salud, sus metas, su voz

Nuestros comités asesores reúnen a miembros, proveedores, defensores de la comunidad y representantes de los planes para mejorar nuestros servicios. Usamos sus opiniones para mejorar el programa y su experiencia. Para participar de una reunión, llame al **1-844-365-4385 (TTY: 711)**.

También puede compartir su opinión a través de otros comités, como el Comité Asesor sobre Salud Emocional y Psicológica y el Consejo Asesor Tribal. Se reúnen varias veces al año y obtienen conocimientos para ayudar a mejorar el cuidado. Visite **[AetnaBetterHealth.com/oklahoma/member-advisory-committee.html](https://www.aetna.com/membership/oklahoma/member-advisory-committee.html)** para obtener más información.



Obtenga más información sobre su plan mediante el *Manual para miembros*. Visite **[aet.na/su24ok-2es](https://aetna.com/su24ok-2es)** o escanee el código QR para consultarlo en línea. O bien, llame a Servicios al Cliente, al **1-844-365-4385 (TTY: 711)**, para que le envíen una copia por correo.



Aetna Better Health® of Oklahoma

Aviso sobre la no discriminación

Aetna Better Health cumple con las leyes de derechos civiles federales vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Tampoco excluye a las personas ni las trata de forma diferente por los motivos antes mencionados. Aetna Better Health brinda lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidad para que puedan comunicarse con nosotros de manera eficaz, como los siguientes:
 - Intérpretes del lenguaje de señas calificados.
 - Información escrita en otros formatos (en letra grande, en audio, en formatos electrónicos accesibles, etc.).
- Servicios de idiomas gratuitos a personas cuyo idioma primario no es el inglés, como los siguientes:
 - Intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, traducciones u otros servicios, llame al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104**.

Si cree que Aetna Better Health no le ha brindado estos servicios o lo ha discriminado de alguna otra forma por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentarle una queja formal a nuestro coordinador de derechos civiles:

Dirección:

Attn: Civil Rights Coordinator

PO Box 818001, Cleveland, OH 44181-8001

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

Correo electrónico: **MedicaidCRCoordinator@aetna.com**

Puede presentar una queja formal en persona, por correo postal o por correo electrónico. Si necesita ayuda para hacerlo, nuestro coordinador de derechos civiles está a su disposición.

También puede presentar una queja sobre derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. en formato electrónico a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles

(<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>), por correo postal 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)**.

Las formas de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Aetna Better Health es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales.



Aetna Better Health® of Oklahoma
777 NW 63rd Street, Suite 100
Oklahoma City, OK 73116

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

3385422-15-01-SU-ES (07/24)

Lista de verificación de regreso a clases

El receso de verano es un excelente momento para realizar los chequeos de salud para usted o su hijo. Programe las siguientes citas antes del regreso a clases:

- ✓ **Consulta médica anual de niños sanos.** Los niños en edad escolar deberían realizarse un chequeo de rutina una vez al año. Es posible que también necesiten un examen físico para practicar deportes u otras actividades.
- ✓ **Vacunas.** En la consulta médica de niños sanos, pregúntele al médico de su hijo si necesita alguna vacuna de rutina. Consulte también en la escuela de su hijo si exigen determinadas vacunas.
- ✓ **Examen y limpieza dental.** Los expertos recomiendan visitar al dentista cada seis meses para prevenir caries y otros problemas.
- ✓ **Examen de ojos.** Su hijo debería realizarse un examen de la vista cada uno a dos años. Si usa anteojos, es posible que necesite ir al oculista con más frecuencia.



Obtenga recompensas por las consultas médicas de niños sanos.

Los miembros de entre 3 y 20 años pueden ganar un incentivo de \$25 una vez al año por completar una consulta médica de niños sanos. Llame a Servicios al Cliente, al **1-844-365-4385 (TTY: 711)** para obtener más información.