VOLUMEN 2

wellness&you

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health® Kids

SALUD PARA LA FAMILIA

¿NECESITAS RENOVAR?

Debes renovar tu cobertura todos los años. Busca el aviso de renovación en el correo. Visita **aet.na/su25pa-1es** o escanea el código QR para obtener más información.

No te saltes esta vacuna clave

Esta vacuna, que se suele pasar por alto, puede ayudar a detener ciertos tipos de cáncer. Descubre cuándo debes vacunarte, además de otras vacunas que pueden salvarte la vida.

Los niños necesitan vacunas durante toda la infancia. Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades que pueden causar enfermedades graves, problemas de salud a largo plazo o incluso la muerte.

Pero hay una vacuna importante que tal vez estés pasando por alto: la vacuna contra el VPH.

VPH significa virus del papiloma humano. Es un virus común que se propaga a través del contacto sexual. Casi todas las personas contraen la infección de VPH en algún momento. Por lo general, no presenta síntomas. Pero no debe ignorarse.

Algunas cepas de VPH pueden provocar cáncer en el futuro. De hecho, el VPH es la causa más común del cáncer de cuello de útero. Por eso es tan importante la vacuna contra el VPH. Ayuda a proteger a tu hijo contra las cepas de VPH que tienen más probabilidades de causar cáncer.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan dos dosis de la vacuna contra el VPH para todos los niños de 11 a 12 años. Sin embargo, pueden contraerlo a partir de los 9 años de edad. Habla con el médico de tu hijo o vista **cdc.gov/hpv** para obtener más información.

Sigue leyendo para obtener una guía completa sobre las vacunas infantiles en la página 2.

chip Pennsylvania's Children's Health Insurance Program
We Cover All Kids.

aetna®
Aetna Better Health® Kids
A CHIP Health Plan

Tu guía sobre las vacunas infantiles

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan un calendario de vacunas desde el nacimiento hasta la adolescencia (consulta la tabla). El médico de tu hijo puede administrarle inyecciones durante las visitas de bienestar infantil. Pide una copia de los registros de vacunación de tu hijo.

Protege a tu hijo antes de que nazca

Recibir ciertas vacunas durante el embarazo puede protegerte a ti *y* a tu hijo. Si estás embarazada, pregúntale a tu médico sobre la posibilidad de recibir estas vacunas:

- Tos convulsa
- COVID-19
- Gripe
- VRS (virus respiratorio sincitial)

VACUNAS	PROTEGE CONTRA	CUÁNDO REALIZARLA
DTap/Tdap (difteria, tétanos y tosferina)	Difteria, tétanos y tos ferina	2 meses, 4 meses, 6 meses, de 15 a 18 meses, de 4 a 6 años, de 11 a 12 años
HepB	Hepatitis B, un tipo de infección hepática	Nacimiento, de 1 a 2 meses, de 6 a 18 meses
Hepatitis A	Hepatitis A, un tipo de infección hepática	De 12 a 13 meses
Hib	*Haemophilus influenzae* tipo B, que puede causar meningitis o neumonía	2 meses, 4 meses, 6 meses, de 12 a 15 meses
VPH	Y otros tipos de cáncer	De 11 a 12 años (o a partir de los 9 años)
Gripe	Virus anuales de la gripe	Una vez al año después de 6 meses
IPV	Poliomielitis, que puede causar parálisis	2 meses, 4 meses, de 6 a 18 meses, de 4 a 6 años
MenACWY	Enfermedad meningocócica, que puede causar meningitis o infecciones de la sangre	De 11 a 12 años, de 15 a 16 años
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	Virus del sarampión, paperas y rubéola	De 12 a 15 meses, de 4 a 6 años
PCV13	Neumococo, que puede causar neumonía	1 meses, 4 meses, 6 meses, de 12 a 15 meses
RV	Rotavirus, que puede causar fiebre, vómitos y diarrea	2 meses, 4 meses, 6 meses
Varicela	Varicela	De 12 a 15 meses, de 4 a 6 años

¿Tienes preguntas sobre tu plan?
El Departamento de Servicios para Miembros está a tu disposición. Llámanos al **1-800-822-2447 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 08:00 a. m. a 05:00 p. m.
O visita **AetnaBetterHealth.com/pennsylvania**.

Este verano, protege a tus hijos de las picaduras de insectos.

El verano es un buen momento para que tus hijos salgan al aire libre, ya sea para caminar, jugar en el patio o pasar un día en el parque. Pero algunos insectos, como las garrapatas y los mosquitos, pueden propagar enfermedades que afectan a niños (y a adultos). Sigue estos sencillos pasos para ayudar a que tu familia se mantenga protegida.

1 Usa repelente de insectos

Antes de salir, aplica repelente de insectos sobre la piel expuesta. Busque uno con DEET, picaridina o aceite de eucalipto de limón (OLE). Estos ingredientes son seguros y funcionan bien. Sigue las instrucciones de la etiqueta y no olvides volver a aplicar el producto según sea necesario.

2 Vístete para protegerte

Cúbrete con mangas largas, pantalones largos y calcetines altos, especialmente si vas a estar en césped alto o áreas boscosas. La ropa de colores claros facilita la detección de garrapatas.

3 Haz una revisión en busca de garrapatas

Después de estar al aire libre, revisa a tus hijos (y mascotas) para ver si tienen garrapatas. Los lugares más comunes donde se encuentran las garrapatas son el cuero cabelludo, detrás de las orejas, debajo de los brazos y detrás de las rodillas. Si encuentras una, quítala con pinzas agarrándola cerca de la piel.

4 Evita los lugares propicios para los insectos.

A los insectos les encantan los lugares sombreados y húmedos, como el césped alto y el agua estancada. Trata de evitar esas áreas cuando puedas. Desecha los cubos o los juguetes que contengan agua para evitar que los mosquitos se reproduzcan.

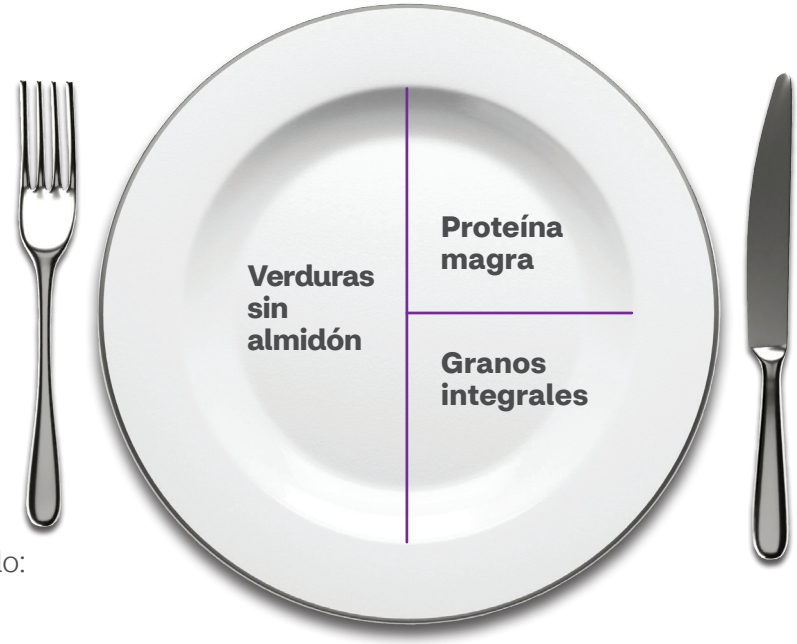
5 Lávate después de divertirte al aire libre

Haz que los niños se bañen o se duchen después de volver de jugar afuera. Es una buena oportunidad para detectar picaduras o insectos que pueda haberse colado en casa.

Aprovecha tu beneficio de venta libre (OTC) para abastecerte de repelente de insectos. Los miembros de Aetna Better Health® Kids reciben una asignación de $30 para comprar productos de salud de venta libre (OTC) elegibles todos los meses. Visita **AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/otc-benefit.html** para obtener más información.

La forma más fácil de preparar comidas saludables

Tanto si estás contando carbohidratos o simplemente quieres comer más sano, este simple truco puede ayudarte. Usa tu plato como guía para conseguir raciones perfectas en tus comidas.



- Llena la mitad de tu plato con verduras sin almidón, como verduras de hoja verde, pimientos, brócoli, calabaza de verano, zanahorias, repollo y otras.
- Llena un cuarto de tu plato con proteínas magras como pollo, pescado, tofu o huevos.
- Llena el último cuarto de su plato con alimentos ricos en carbohidratos, por ejemplo:
  - Cereales integrales
  - Frutas
  - Frijoles
  - Verduras con almidón (como papas, maíz o guisantes)

El método del plato es una manera fácil de controlar los carbohidratos y, al mismo tiempo, obtener una gran cantidad de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Pruébalo con estas sencillas recetas.

SALTEADO DE VERDURAS

(para 2 personas)

1 cucharada de aceite

3 tazas de verduras mixtas frescas o congeladas (como zanahorias, pimientos, brócoli)

2 huevos

2 cucharadas de salsa teriyaki (busque opciones bajas en sodio)

1 taza de arroz integral cocido

Opcional: Pollo, tofu u otra proteína magra

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego alto. Agregar las verduras y cocinar de 5 a 7 minutos. Mueve las verduras a un lado de la sartén y rompe los huevos en el otro lado. Revuelve rápidamente para mezclar con las verduras. Agrega la salsa teriyaki y la proteína, si lo deseas. Sirve sobre el arroz integral cocido.

BROCHETAS DE POLLO Y VERDURAS A LA PLANCHA

(para 2 personas)

2 pechugas de pollo sin hueso y sin piel, cortadas en cubos

1 pimiento, cortado en trozos

1 zucchini, cortado en círculos

1 cebolla morada, cortada en trozos

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de tu mezcla favorita de especias o hierbas

Opcional: pita integral y yogur para servir

Calienta la parrilla o sartén a fuego medio-alto. Coloca el pollo y las verduras en los pinchos. En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva y la mezcla de especias o hierbas. Unta los pinchos con la mezcla de aceite. Asa los pinchos durante 10-12 minutos, volteándolas de vez en cuando. Sirve con pita integral y una cucharada de yogur.

Ayuda a que tus hijos estén activos este verano

El verano es el momento perfecto para que tus hijos se muevan. Con Aetna Better Health® Kids, su hijo (de 5 a 18 años) puede obtener $100 en una tarjeta de débito especial para usar en actividades saludables.

Puedes usar la tarjeta Go Get Active para lo siguiente:

- Programas extracurriculares
- Tarifas para deportes de equipo, clases de baile, gimnasia y más
- Clubes sociales como YMCA, Boy and Girl Scouts o 4-H
- Entrada a zoológicos, acuarios, parques estatales y otras atracciones turísticas
- Membresías de gimnasio
- Campamentos

Consulta con tus organizaciones locales para averiguar si aceptan la tarjeta de débito.

Para obtener tu tarjeta Go Get Active, llama al Departamento de Servicios para Miembros o a tu administrador de atención.

¿Tu hijo necesita un examen físico deportivo?

Antes de que los niños se unan a un equipo o comiencen un nuevo deporte este año escolar, es posible que necesiten un examen físico deportivo.

Un examen físico deportivo es un poco diferente de un chequeo regular. Ayuda a garantizar que tu hijo esté sano y pueda practicar el deporte de forma segura.

Tu hijo puede hacerse un examen físico deportivo cada año, además del chequeo anual que ya está cubierto por su plan.

Nos preocupamos por su privacidad

Protegemos su información personal de salud (PHI). Eso incluye información sobre su raza, origen étnico, idioma, orientación sexual y necesidades sociales. Solo compartimos su información cuando es necesario y según lo permita la ley.

Usted tiene derechos sobre sus datos de salud. Eso incluye cómo se usan y quién puede acceder a ellos. Visita **AetnaBetterHealth.com/health-optimization-disclaimer.html** para obtener más información sobre tus derechos de privacidad y cómo protegemos tus datos.

Obtén más información sobre tu plan con tu manual para miembros.
Visita **aet.na/su25pa-2es** o escanea el código QR para verlo en línea.
O llama al **1-800-822-2447 (TTY: 711)** para que te envíen uno por correo.

Por qué el tratamiento es bueno para todos

Tanto en los buenos como en los malos momentos, ver a un terapeuta puede conducir a una vida más feliz y saludable. Aquí te explicamos cómo hacerlo.

Puede mejorar tus relaciones

Tenemos todo tipo de relaciones: con nuestra pareja, hijos, padres y compañeros de trabajo. Los malentendidos y las malas rachas son una parte normal de todos ellos. Un terapeuta puede ayudarte a encontrar formas de comprender las emociones de los demás y comunicarte mejor.

Puede ayudarte a controlar los problemas de salud

La depresión y la ansiedad son comunes en las personas con afecciones crónicas. Además, una mala salud mental puede dificultar el manejo de la enfermedad. Hablar con un terapeuta puede ayudarte a lo siguiente:

- Mantenerte al día con el tratamiento
- Pedir ayuda
- Enfocarte en el autocuidado
- Mantenerte alejado de los hábitos de afrontamiento poco saludables como fumar, beber alcohol o comer por emociones

Puede ayudarte a alcanzar tus metas

Todos tenemos sueños y metas. Si te sientes estancado, un terapeuta puede ayudarte a romper con patrones y hábitos antiguos que te están frenando. Pueden ayudarte a crear un plan para alcanzar tus metas. Y puede compartir consejos para mantenerte motivado. Eso es algo que todos necesitamos en diferentes momentos de la vida.

Es posible que el plan de tu hijo cubra la terapia u otros servicios de salud conductual. Visita **AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/behavioral-mental-health.html** o llámanos para obtener más información.

Conoce los signos del trastorno por consumo de sustancias

La adicción puede afectar a cualquier persona: adolescentes, adultos jóvenes e incluso personas mayores. Y como los síntomas pueden confundirse con otros problemas, no siempre son fáciles de detectar. Estas son algunas señales comunes a las que hay que prestar atención.

- Cambios en los hábitos de higiene o no preocuparse por su aspecto
- Dormir más o menos de lo normal
- Alejarse de amigos y familiares o pasar tiempo con un grupo diferente de amigos
- Cambios en el estado de ánimo o el comportamiento
- Faltar a clases, obtener calificaciones más bajas o perder el interés en las actividades
- Problemas de dinero inexplicables, o si notas que falta dinero u objetos en tu casa
- Cambios en la salud física, como pérdida o aumento repentino de peso

Si notas algunos de estos signos en un ser querido, trata de hablar con él o ella sobre el problema. Recuerda hablar con ellos con compasión y curiosidad, no con juicio.

Cuando la vida es difícil, Pyx Health puede ayudar. ¿Te sientes solo, deprimido o ansioso? Nuestra aplicación y nuestro personal capacitado pueden ayudarte a sentirte mejor, día y noche. Escanea el código QR o visita **aet.na/su25pa-3es** para obtener más información.

CUESTIONARIO

Pon a prueba tus conocimientos de salud

¿Crees que sabes cuidar de tu salud? Responde este cuestionario breve para poner a prueba tus conocimientos y ganar confianza a hora de tomar decisiones sobre tu bienestar.

La alfabetización sanitaria significa ser capaz de encontrar, comprender y utilizar la información sanitaria básica para tomar buenas decisiones sobre la salud. Tener una buena alfabetización sanitaria puede ayudarte a obtener la atención que necesitas y cuando la necesitas. Pon a prueba tus conocimientos con este breve cuestionario. Las respuestas están en la página siguiente.

1 ¿Cuál es la mejor manera de prevenir la gripe?

Ⓐ Tomar antibióticos

Ⓑ Coma más frutas y verduras

Ⓒ Vacunarse contra la gripe

Ⓓ Quedarse adentro todo el tiempo

2 ¿Con qué frecuencia deben los niños hacerse un chequeo con su proveedor de atención primaria (PCP)?

Ⓐ Depende de su edad

Ⓑ Solo si tienen un problema de salud específico

Ⓒ Solo cuando se sienten enfermos

Ⓓ Al menos una vez al año

3 ¿Cuál de los siguientes problemas se puede tratar en un centro de atención de urgencia?

Ⓐ Infección urinaria

Ⓑ Corte que puede necesitar puntos

Ⓒ Náuseas, vómitos o diarrea

Ⓓ Todas las anteriores

4 ¿Qué debes hacer si tu hijo se saltea una dosis del medicamento?

Ⓐ No preocuparte, no es grave si se saltea una dosis

Ⓑ Tomar la dosis tan pronto como se acuerde

Ⓒ Tomar 2 dosis la próxima vez que le toque tomarla

Ⓓ Preguntarle a su proveedor

Obtén más consejos para una vida saludable.
Escanea el código QR o visita **aet.na/su25pa-0es** para navegar por nuestra biblioteca de salud y bienestar. Encontrará artículos repletos de información que le ayudarán a sentirse lo mejor posible.

Respuestas del CUESTIONARIO

¿Qué tanto sabes en materia de salud?

¿Cómo te fue en el cuestionario? Descúbrelo con la clave de respuestas que figura a continuación.

1 ¿Cuál es la mejor manera de prevenir la gripe?

Respuesta: Ⓒ Vacunarse contra la gripe

Las vacunas antigripales ayudan a que el cuerpo desarrolle inmunidad contra los virus de la gripe. Y, sí, los niños mayores de 6 meses deben vacunarse todos los años. La vacuna contra la gripe está hecha a medida para combatir la cepa más común del virus todos los años. Lo mejor es vacunarse contra la gripe a principios del otoño, antes de que comience la temporada de gripe.

2 ¿Con qué frecuencia deben los niños hacerse un chequeo con su proveedor de atención primaria (PCP)?

Respuesta: Ⓐ Depende de su edad

Los niños de 3 años en adelante deben realizar una visita de bienestar infantil una vez al año. Los bebés y niños menores de 3 años necesitan chequeos más frecuentes: De 3 a 5 días desde el nacimiento, 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses, 12 meses, 15 meses, 18 meses, 24 meses y 30 meses.

3 ¿Cuál de los siguientes problemas se puede tratar en un centro de atención de urgencia?

Respuesta: Ⓓ Todas las anteriores

Los centros de atención de urgencia son un excelente lugar para acudir en caso de problemas que son demasiado urgentes para esperar una visita al PCP , pero que no ponen en peligro la vida. Pueden tratar lesiones menores, enfermedades leves y más. Si no estás seguro sobre a dónde acudir para recibir atención, llama a la línea de enfermería de tu plan, que funciona las 24 horas. Ahí pueden ayudarte a tomar la mejor decisión.

4 ¿Qué debes hacer si tu hijo se saltea una dosis del medicamento?

Respuesta: Ⓓ Preguntarle al proveedor de atención médica de tu hijo

Cada medicamento es diferente. Lo mejor es consultar con el PCP de tu hijo si alguna vez se saltea una dosis. También puedes consultar el paquete para obtener instrucciones. ¿No puedes comunicarte con tu PCP? Llama a tu farmacéutico o a nuestra línea de enfermería, disponible las 24 horas, para obtener ayuda.

Esta información médica es de carácter general y no debe remplazar las instrucciones ni la atención de su proveedor. Siempre consulta con tu proveedor sobre tus necesidades de atención médica particulares. **Es posible que su plan de cuidado administrado no cubra todos sus gastos de atención médica. Lea cuidadosamente su manual para miembros para determinar qué servicios de atención médica están cubiertos. Llame a Aetna Better Health® Kids al 1-800-822-2447 (TTY: 711).**
Aetna Better Health Kids cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, género sexual, expresión o identidad de género, u orientación sexual. Aetna no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, género sexual, expresión o identidad de género, orientación sexual o necesidad de servicios de atención médica.

ATTENTION: If you speak a language other than English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call 1-800-385-4104 (TTY/PA RELAY: 711) or speak to your provider.

ATENCIÓN: Si habla otro idioma que no sea inglés, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia linguística. También, están disponibles sin cargo ayudas y servicios auxiliares apropiados para brindarle información en formatos accesibles. Llame al 1-800-385-4104 (TTY/PA RELAY: 711) o hable con su proveedor.

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на языке, отличном от английского, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также доступны для вас бесплатно. Звоните по номеру 1-800-385-4104 (TTY/PA RELAY: 711) или обратитесь к своему поставщику услуг.