

Boletín Informativo de Aetna Better Health Premier Plan MMAI

OTOÑO/INVIERNO DE 2022

AetnaBetterHealth.com/Illinois



Aetna Better Health® Premier Plan MMAI

¡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 (voice)
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 (voice)
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 a los 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

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

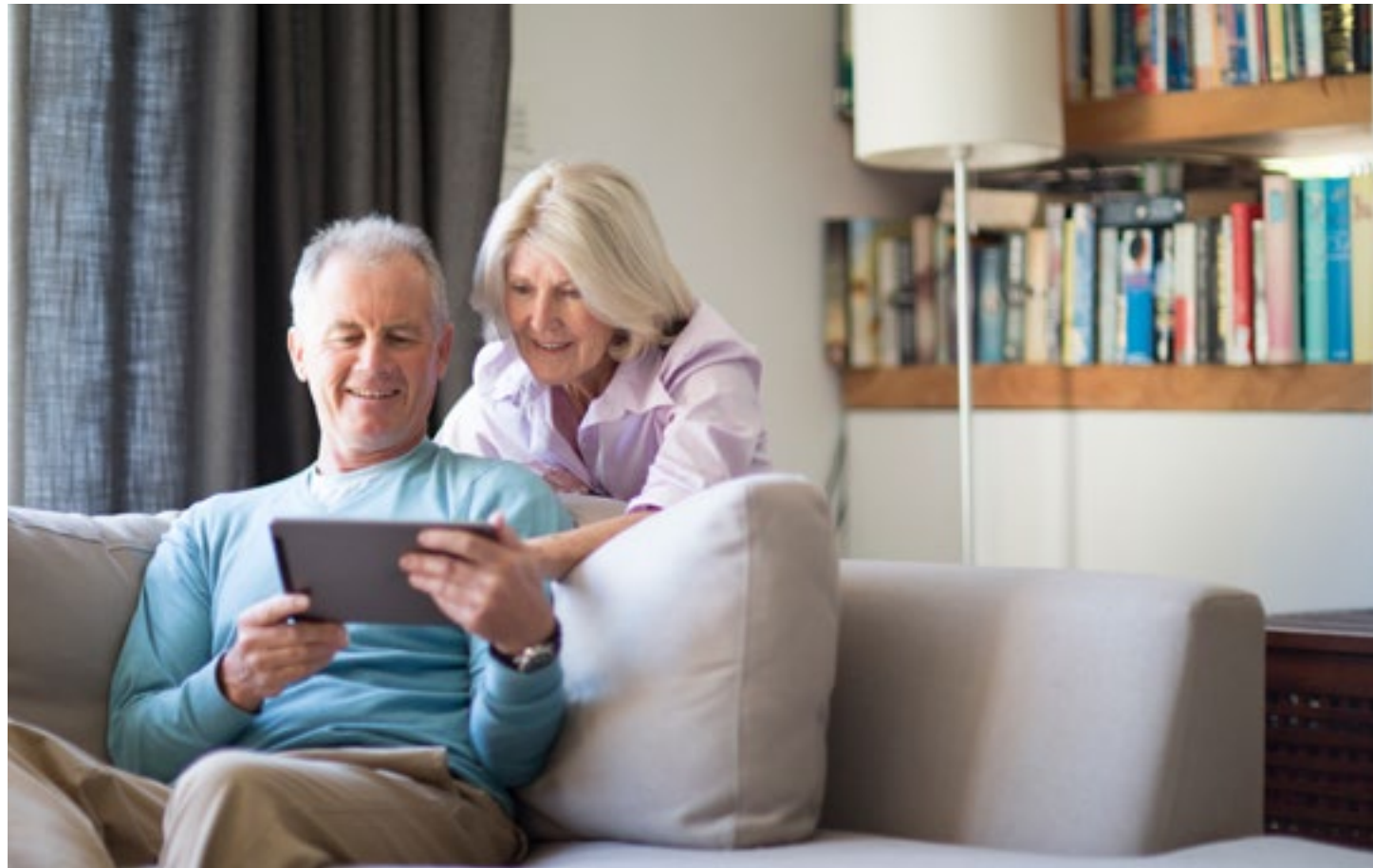
OTOÑO/INVIERNO DE 2022

IL-22-07-08

Distributed: November 2022

H2506_22FLWNTRNWS

ACCEPTED



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 actividad física.

- 3. Haga ejercicio.** La actividad física puede ayudar a mantener un peso saludable y a reducir la presión arterial. Las Pautas 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 un paseo vigoroso 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 ayudarlo 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 ayudarlo a controlar la presión arterial, su beneficio de medicamentos de venta libre cubre el costo de un tensiómetro. Llame a 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>



Es momento de vacunarse 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 inmunitario 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 provocar la 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 a 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>



5 enfermedades comunes del otoño

Cuando pensamos en la temporada de otoño, nos vienen a la mente actividades divertidas como la recogida de manzanas, la visita a los campos de calabazas o incluso el disfrute de una taza de sidra caliente. Sin embargo, a medida que el verano se convierte en otoño y el tiempo se vuelve más fresco, hay cosas menos agradables, como las infecciones o las alergias, que pueden dar lugar a una visita al médico.

Lea a continuación para conocer 5 enfermedades comunes del otoño, sus síntomas y cómo prevenirlas.

1. Alergias

La ambrosía es el mayor desencadenante de las alergias en otoño. Las alergias a la ambrosía suelen empezar entre mediados de agosto y finales de septiembre, dependiendo de dónde se viva.

Los síntomas pueden incluir:

- Ojos llorosos y con picazón
- Secreción o congestión nasal y estornudos
- Picazón en la garganta

- Dolor de cabeza
- Tos

Consejos

- Mantenga las ventanas de su casa y de su automóvil cerradas siempre que sea posible
- Pase el tiempo en interiores cuando los niveles de polen son altos
- Dúchese después de pasar tiempo al aire libre
- Acuda a su médico a principios de otoño para hablar de cómo tratar sus alergias.

2. Resfriado común

El resfriado común puede ocurrir en cualquier momento, pero ocurre más en el otoño. Esto se debe a que el resfriado está causado por un virus que puede transmitirse de persona a persona. Cuando el tiempo se vuelve más frío, la gente pasa más tiempo en el interior, lo que aumenta el riesgo de contraer un resfriado.

Los síntomas del resfriado común pueden ser como los de las alergias e incluyen:

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

Consejos

- Lávese las manos frecuentemente durante el día
- Cúbrase la nariz y boca al toser o estornudar
- Evite pasar tiempo entre multitudes

3. Artritis

La artritis es la hinchazón y la sensibilidad de una o varias articulaciones. Los síntomas de la artritis son el dolor y la rigidez de las articulaciones, que pueden empeorar con la edad. Para muchas personas, los síntomas o la artritis también empeoran cuando el tiempo empieza a ser más frío.

Los consejos para ayudar a controlar el dolor debido a la artritis incluyen:



- Manténgase abrigado. Asegúrese de llevar prendas adicionales si va a estar en el exterior. Tenga una frazada a la mano.
- Dúchese con agua tibia o sumérgase en la tina para aliviar el dolor de las articulaciones.
- Haga estiramientos y ejercicios para ayudar a disminuir la rigidez.

4. Gripe

Los virus de la gripe son comunes en la temporada de otoño y los primeros casos suelen aparecer en algún momento de octubre. Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, tos, dolores del cuerpo, dolor de garganta, dolor de cabeza y escalofríos.

Los consejos para prevenir la gripe incluyen:

- Vacúnese contra la gripe lo antes posible
- Lávese las manos con frecuencia



- Evite lugares con mucha gente
- Cúbrase la nariz y boca al toser o estornudar

5. Deficiencia de vitamina D

Consumir suficiente vitamina D ayuda a mantener los huesos fuertes y también puede mantener el sistema inmunológico fuerte y proteger contra las enfermedades del corazón, la presión arterial alta y algunos tipos de cáncer. Puede obtener la vitamina D de varias maneras. Entre ellos, a través de los alimentos que se ingieren, tomar vitaminas y la exposición al sol. La vitamina D se produce cuando la piel se expone al sol. A medida que la temperatura se vuelve más fría y pasamos menos tiempo al sol, nuestros niveles de vitamina D disminuyen. Esto es especialmente cierto para las personas mayores de 65 años.

Los síntomas de la deficiencia de vitamina D incluyen sensación de cansancio o fatiga, dolor de huesos, dolores musculares o debilidad, cambios en el estado de ánimo.

Consejos para prevenir niveles bajos de vitamina D:

- Aumentar la exposición al sol
- Tomar suplementos de vitamina D: pregunte a su médico cuál es la cantidad adecuada para usted
- Consumir alimentos, como el pescado, ricos en vitamina D

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 a 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 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 a Servicios a miembros al **1-866-600-2139**, número TTY: 711).





Trastorno afectivo estacional

Todo el mundo puede tener un cambio de estado de ánimo a veces, sobre todo cuando hay algo que le deprime, como la muerte de un ser querido o el hecho de tener problemas de salud. A veces, estos cambios de estado de ánimo son más graves, duran más tiempo y afectan a la capacidad de vivir normalmente. Si ha notado estos cambios en su estado de ánimo con el cambio de estación, es posible que padezca una enfermedad conocida como trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés).

Los síntomas del SAD suelen empeorar en otoño e invierno y luego mejoran en primavera y verano. Algunas personas tienen síntomas que empeoran durante la primavera y el verano y mejoran en otoño e invierno.

SAD es frecuentemente un tipo de depresión. En muchos aspectos, los síntomas son muy parecidos a los de la depresión típica, pero comienzan o empeoran con el cambio de estación.

Los síntomas de la depresión grave pueden incluir:

- Sentirse deprimido la mayor parte del día, casi todos los días
- Perder el interés por las actividades que antes disfrutaba
- Cambios en el apetito o el peso
- Tener problemas para dormir
- Sentirse cansado o tenso
- Tener poca energía

- Sentirse desesperanzado o inútil
- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos frecuentes de muerte o suicidio

Si tiene una depresión invernal también puede notar los siguientes síntomas:

- Dormir demasiado
- Comer en exceso
- Subir de peso
- No participar en eventos sociales

Algunas investigaciones han demostrado que las personas con SAD pueden tener una baja sustancia química cerebral llamada serotonina. La serotonina ayuda a mantener estable el estado de ánimo. Una menor cantidad de luz solar en invierno puede hacer que el cerebro produzca menos serotonina. Un nivel bajo de vitamina D también puede contribuir a los síntomas.

Sabemos que el riesgo de padecer SAD es mayor si ya se padece una depresión grave o un trastorno bipolar.

La buena noticia es que no hay que esperar al cambio de estación para sentirse mejor. Si se le diagnostica SAD, existen tratamientos que pueden ayudarle.

Las cosas que normalmente funcionan para levantar el ánimo pueden ser útiles para aliviar los síntomas del SAD, como por ejemplo:

- Hacer ejercicios de manera regular
- Mantenerse en contacto con los amigos
- Comer saludablemente.

Hay algunos tratamientos que se recomiendan específicamente para el SAD.

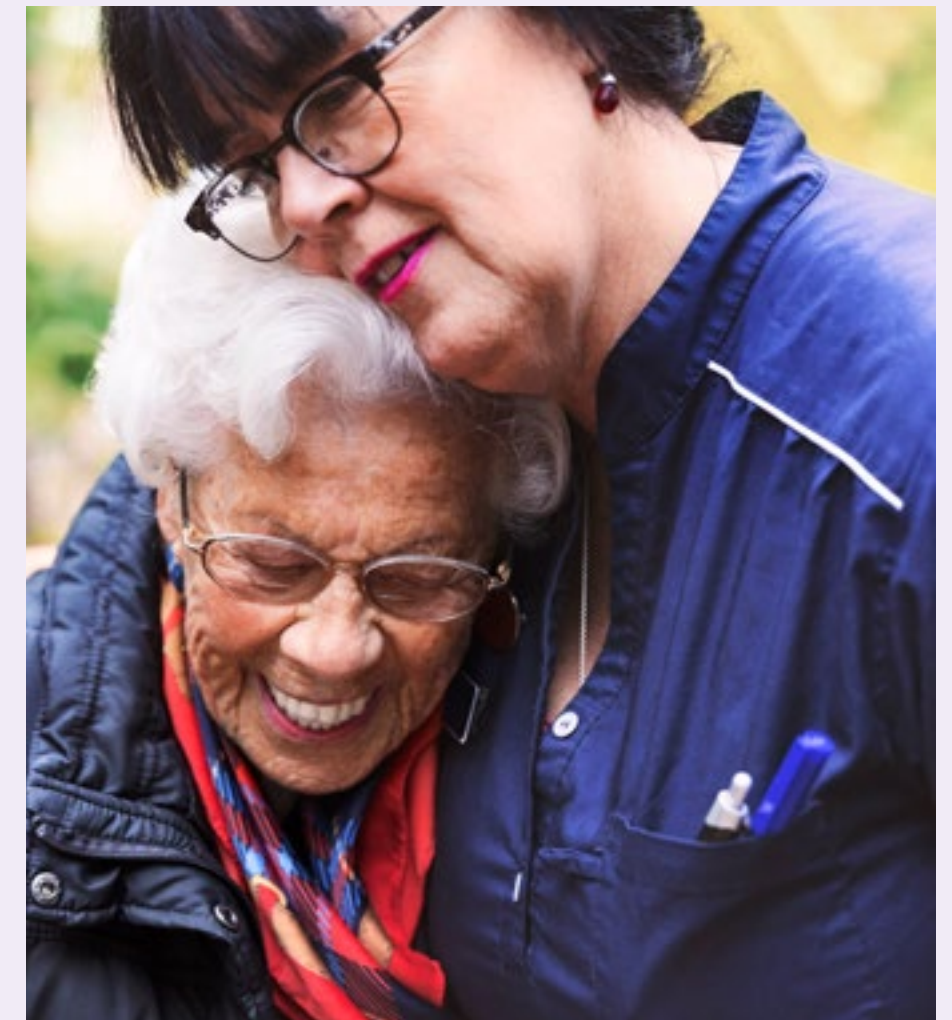
1. Terapia de luz

La terapia de luz consiste en sentarse frente a lámparas especiales y brillantes durante el día. Esta terapia debe realizarse con la ayuda de un médico o consejero.

2. Medicamentos

Si los síntomas son graves, el médico también puede sugerirle que pruebe un antidepresivo. Algunos ejemplos de antidepresivos que su médico puede recomendar son:

- Sertralina (Zoloft o genérico)
- Fluoxetina (Prozac o genérico)
- Venlafaxina (Effexor o genérico)



3. Asesoramiento

Si la depresión no responde a la fototerapia y a los medicamentos, el médico puede sugerirle que hable también con un terapeuta.

Trabajar con el médico puede ayudarle a sentirse mejor y a volver a disfrutar de la temporada.

Fuentes

UpToDate. Seasonal affective disorder: Treatment (Trastorno afectivo estacional: tratamiento). Julio de 2022

UpToDate. Seasonal affective disorder: Epidemiology, clinical features, assessment, and diagnosis (Trastorno afectivo estacional: epidemiología, características clínicas, evaluación y diagnóstico). Julio de 2022

No se arriesgue a un intervalo en su cobertura de Medicaid

Actualice su información de contacto con su agencia estatal de Medicaid. De este modo, podrán ponerse en contacto con usted para renovar su cobertura de Medicaid. Puede actualizar sus datos de contacto de las siguientes maneras:

Por internet en www2.illinois.gov/hfs/address

- Por teléfono llamando a la agencia estatal de Medicaid al **877-805-5312** de 7:45 a.m. a 4:30 p.m. Si usa un TTY, llame al **1-877-204-1012**.



¡Servicio de teléfono celular sin costo para usted!

Vea si es elegible para el servicio Assurance Wireless Lifeline (teléfono celular de emergencia) más un teléfono inteligente Android™.

Sabemos lo importante que es estar conectado con los servicios médicos, el trabajo, los servicios de emergencia y la familia. Por eso, Aetna Better Health Premier Plan se ha asociado con el servicio Assurance Wireless Lifeline.

Cada mes, los clientes de Assurance Wireless que reúnan los requisitos necesarios recibirán, sin costo alguno:

- Datos
- Textos ilimitados
- Minutos de voz

Más un teléfono inteligente Android

Es posible que tenga derecho a recibir el servicio Assurance Wireless Lifeline si participa en determinados programas de asistencia pública, como Medicaid o el Programa Especial de Nutrición Suplementaria (SNAP).

Para presentar una solicitud o informarse más visite aetnabetterhealth.com/Illinois





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/> o <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.

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 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。