



Aetna Better Health® of Kentucky



Manténgase sano

Primavera 2020

Lavarse bien las manos ayuda a prevenir infecciones

Damos la mano. Echamos una mano. Vamos agarrados de la mano. Nuestras manos son simplemente perfectas para realizar todo tipo de actividades saludables. Lamentablemente, también son ideales para propagar gérmenes.

Por eso es tan importante lavarse bien las manos, especialmente con enfermedades como el COVID-19.

Además de otras medidas de prevención, como evitar el contacto con personas enfermas, desinfectar superficies y no tocarse la cara, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que las personas se laven las manos

con frecuencia para ayudar a detener la propagación de enfermedades respiratorias como el COVID-19.

Mate más gérmenes: lávese las manos correctamente

Para lavarse las manos correctamente no basta con echarse una pequeña cantidad de jabón y enjuagarse rápidamente las manos bajo el grifo.

Le indicamos aquí cómo hacerlo bien:

- Mójese las manos y enjabónese las.

Utilice agua corriente limpia, puede ser fría o caliente.

- Frótese las manos, una contra la otra, y restriegue todas las superficies. No olvide el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Continúe frotando durante al menos 20 segundos y luego enjuague con agua corriente.
- Séquese con una toalla limpia o, si no hay ninguna disponible, deje que las manos se sequen al aire.

Lávese las manos correctamente con frecuencia. Es especialmente importante lavarse antes, durante y después de manipular alimentos, y

— Continúa en la página 2

Lavarse bien las manos ayuda a prevenir infecciones

— *Continúa de la portada*

antes y después de cuidar a alguien que está enfermo o que se ha lesionado.

Láveselas también después de sonarse la nariz, de toser o estornudar; después de usar el baño o de cambiar un pañal; después de manipular un animal, comida para mascotas o desperdicios de animales; o después de tocar la basura.

Si no hay agua o jabón, puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol. Asegúrese de que contenga al menos un 60% de alcohol.

Sin embargo, los desinfectantes tienen limitaciones. No matan todos los gérmenes, y pueden no ser tan efectivos cuando las manos están visiblemente sucias. Por eso, cuando pueda elegir, utilice agua y jabón.

Entienda sus medicamentos para el asma

Cuando tiene asma, usar el medicamento correcto en el momento correcto es muy importante. Puede ayudarle a respirar mejor. Y eso le permitirá hacer más de las cosas que le gustan.

La mayoría de las personas con asma necesitan dos tipos de medicamentos:

Los medicamentos de control a largo plazo ayudan a reducir la inflamación en las vías respiratorias. Usará estos medicamentos todos los días para prevenir los ataques de asma. Los medicamentos de control pueden venir en forma de píldora o en inhalador. Este es un dispositivo que le permite inspirar el medicamento por la boca.

Los medicamentos de rescate relajan los músculos que rodean a las vías respiratorias. Eso hace que le sea más fácil respirar cuando

tiene un ataque de asma. Los medicamentos de rescate se inhalan. Si necesita un inhalador, pídale al médico o farmacéutico que le muestre cómo usarlo correctamente. Esto le ayudará a aprovechar al máximo el medicamento.

Siga su plan de acción para el asma

Su plan de acción para el asma indica qué medicamentos usa y cuándo. También le indica lo que debe hacer si siente que el asma empeora.

¿No tiene un plan de acción? Podemos ayudarle a hacer uno. Llame a Servicios para Miembros al **1-855-300-5528** de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este (los usuarios de TTY deben marcar **711**/ los usuarios de TDD deben marcar **1-800-627-4702**).

Fuentes: American Lung Association; National Heart, Lung, and Blood Institute

Vacunas que necesitan los niños y adolescentes (desde el nacimiento hasta los 18 años)

Calendario de vacunación

Estas son recomendaciones generales.

Hable con su médico sobre lo que es adecuado para su hijo.

DTaP = difteria, tétanos, pertussis (tos ferina)

Influenza = gripe

HepA = hepatitis A

HepB = hepatitis B

Hib = *Haemophilus influenzae* tipo b

VPH = virus del papiloma humano

IPV = polio

MenACWY = meningocócica A, C, W, Y

MenB = meningocócica B

SPR = sarampión, paperas y rubéola

PCV13 = antineumocócica conjugada

PPSV23 = antineumocócica de polisacáridos

RV = rotavirus

Tdap = tétanos, difteria, pertussis

VAR = varicela

*Necesarias en algunos casos

NACIMIENTO		
0	1	2
HepB	HepB	
		RV
		DTaP
		Hib
		PCV13
		IPV

-  Rango de edades recomendadas para vacunas de rutina
-  Rango para vacunaciones de puesta al día
-  Rango para determinados grupos de alto riesgo
-  Rango para grupos que no son de alto riesgo según el consejo del médico

Tres razones para hacerse tiempo para una consulta de niño sano

Su hijo está sano y bien y así es como quiere que se mantenga. Los chequeos regulares — llamados consultas de niño sano — pueden ayudarle con eso.

Estas consultas tienen lugar cuando su hijo está sano, no enfermo. Eso le permite al médico conocerles a usted y a su hijo, y concentrarse en pasos que puedan ayudar a mantenerse a salvo.

Las consultas de niño sano también le dan la oportunidad de:

1. Ver si su crecimiento va por buen camino.

En cada consulta, el médico controlará el peso y la estatura de su hijo. También hablarán sobre si su hijo está aprendiendo y moviéndose como

debería. Si no es así, detectarlo en forma temprana puede ayudarle a asegurarse de que su hijo reciba la ayuda que necesita.

2. Mantenerse al día con las vacunas. Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades graves. Mantenerse al día es la mejor manera de proteger a su hijo.

3. Hablar sobre cualquier inquietud relacionada con la crianza. Si tiene preguntas sobre nutrición, sueño o problemas de conducta, este es un excelente momento para consultarlo.

Las consultas de niño sano comienzan cuando su hijo tiene solo unos días

de nacido. Al principio, su médico querrá ver a su hijo todos los meses y luego cada pocos meses. Más adelante, los chequeos se convierten en una visita anual.

Si tiene preguntas o necesita asistencia para programar las consultas, podemos ayudarle. Llame a Servicios

para Miembros al **1-855-300-5528** (los usuarios de TTY deben marcar **711**, los usuarios de TDD deben marcar **1-800-627-4702**), de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este.

Fuente: American Academy of Pediatrics



MESES							AÑOS						
4	6	9	12	15	18	19-23	2-3	4-6	7-10	11-12	13-15	16	17-18
HepB	HepB					Serie HepB							
RV	RV*								VPH	Serie VPH			
DTaP	DTaP	DTaP		DTaP		DTaP	DTaP	Tdap	Tdap	Tdap			
Hib	Hib*	Hib	Hib*		Hib			Hib					
PCV13	PCV13	PCV13	PCV13		PCV13			PCV13					
							PPSV23						
IPV	IPV					IPV	IPV	Serie IPV					
	Influenza, una vez al año (1 o 2 dosis)								Influenza, una vez al año				
	SPR		SPR		SPR			SPR	Serie SPR				
		VAR		VAR			VAR	Serie VAR					
	Serie HepA						Serie HepA						
MenACWY										Serie MenACWY			
									MenB				

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (2019)

¿Qué es la EPOC?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) dificulta la respiración. Puede poner en riesgo la vida. De hecho, es la causa principal de muerte en los EE. UU.

Al principio, la EPOC puede no causar signos o síntomas. Más adelante, usted podría notar:

- Falta de aliento, especialmente cuando hace ejercicio
- Tos que no desaparece
- Tos con mucho moco
- Sibilancias (un silbido o chillido cuando respira)

Si bien no hay cura para la EPOC, el tratamiento puede ayudar a que se sienta mucho mejor.

Respire mejor

Fumar causa la mayoría de los casos de EPOC. La EPOC también puede ser hereditaria. Respirar contaminantes del interior y el exterior también aumenta el riesgo.

Para los fumadores, el paso más importante es dejar de fumar.

Otros tratamientos son:

- Medicamentos. El medicamento adecuado puede ayudarle a respirar mejor y tener menos crisis. También puede ayudarle a mantenerse fuera de la sala de emergencias.
- Rehabilitación pulmonar. Este programa puede enseñarle a hacer ejercicio, comer bien y enfrentar la EPOC.
- Oxígeno extra.

Visitar regularmente al médico de atención primaria es lo más importante que puede hacer para controlar su enfermedad. Siempre estamos aquí para ayudarle. Llame a Servicios para Miembros al **1-855-300-5528** (los usuarios de TTY deben marcar **711**, los usuarios de TDD deben marcar **1-800-627-4702**), de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este.

Fuentes: American Lung Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health

Insuficiencia cardíaca: cinco pasos para vivir bien

Si vive con insuficiencia cardíaca, estos pasos pueden ayudarle a evitar que su enfermedad empeore — y ayudarle a empezar a sentirse mucho mejor.

1. **Deje de fumar.** Fumar hace que el corazón trabaje más duro. Está bien si ha tratado de dejar de fumar antes y dio un mal paso. Pida ayuda a su médico. A menudo se necesitan varios intentos para tener éxito.
2. **No omita ninguna dosis.** Solo unos pocos días sin su medicamento puede empeorar mucho los síntomas. Si necesita ayuda para recordar, intente configurar una alarma diaria. O pídale a un amigo que le recuerde.
3. **Esté atento a las crisis.** Cuando aparezcan los síntomas, llame al médico de inmediato. Su médico puede ayudarle a sentirse mejor. Además, cuanto antes llame, mayores serán sus probabilidades de evitar una hospitalización.



4. **Pésese todos los días.** El aumento repentino de peso puede ser un aviso temprano de que la insuficiencia cardíaca está empeorando. Trate de subirse a la balanza a la misma hora todas las mañanas, preferiblemente después de ir al baño. Llame a su proveedor si aumenta:
 - 3 libras en un día
 - 5 libras en una semana
5. **No tome mucho líquido.** La insuficiencia cardíaca hace que sea más probable que se acumule líquido en el cuerpo. Pregúntele al

médico cuánto debe beber cada día, y si también necesita limitar la sal, o el sodio, en la dieta. Puede hacer que el cuerpo retenga más líquido.

¿Necesita una mano con estos pasos? Llame a Servicios para Miembros al **1-855-300-5528** (los usuarios de TTY deben marcar **711** los usuarios de TDD deben marcar **1-800-627-4702**), de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este, para saber cómo podemos ayudarle.

Fuentes: American College of Cardiology; American Heart Association

Diabetes tipo 2: Conozca los síntomas, conozca su riesgo

Una de las cosas más importantes que debe saber de la diabetes tipo 2 es: Podría tenerla y no saberlo.

Los síntomas de la diabetes tipo 2 a menudo aparecen despacio y pueden ser sutiles. Y muchas personas pueden no tener síntomas. Detectarla temprano puede ayudar a evitar problemas de salud más graves más adelante.

¿Qué es y quiénes están en riesgo?

El tipo 2 es la forma más frecuente de diabetes. Habitualmente comienza cuando el cuerpo tiene problemas para usar la insulina. Esa es una hormona que ayuda a las células del cuerpo a usar el azúcar que está en la sangre. Cuando el azúcar en la sangre no puede pasar a las células, se acumula en el torrente sanguíneo.

Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar el organismo. Pueden dañar el corazón, los ojos, los riñones y los nervios.

Algunas personas están en mayor riesgo que otras de sufrir diabetes tipo 2. Entre ellas se incluyen las personas que:

- Tienen 45 años de edad o más
- Tienen sobrepeso o son obesas
- No son activas
- Tienen antecedentes familiares de diabetes
- Son afroamericanos, nativos de Alaska, nativos de Norteamérica, asiáticos de Norteamérica, hispanos/latinos, nativos de Hawái o isleños del Pacífico
- Tuvieron diabetes durante el embarazo o dieron a luz a un bebé con un peso de 9 libras o más



¿Cuáles son los síntomas?

Algunos signos y síntomas de la diabetes tipo 2 incluyen:

- Orinar mucho
- Sentirse muy sediento, cansado o hambriento (aunque coma)
- Tener visión borrosa
- Tener cortes que tardan en cicatrizar o moretones
- Sentir entumecimiento, dolor u hormigueo en los pies o manos

Si usted tiene síntomas como estos, dígaselo a su médico. Probablemente le controle la sangre para saber si tiene diabetes.

Si es así, podemos ayudarle a controlar la enfermedad. Llame a Servicios para Miembros al **1-855-300-5528** (los usuarios de TTY deben marcar **711**, los usuarios de TDD deben marcar **1-800-627-4702**), de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este. Pida hablar con un coordinador de atención.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

Solo para niños ¿Quién soy?

Busca alimentos saludables para tu lista

Este es un juego divertido. Cómo jugar:

1. Traza las formas.
2. Lee las pistas.
3. Descifra las palabras.

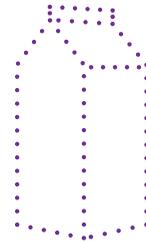


1. Soy redonda y crezco en los árboles. Puedo ser roja, verde o amarilla.

ZANMANA _____

2. ¡Los conejos adoran mi dulce crujido! Y también los niños.

OZAHRIANA _____



3. Ponme en el cereal. O tómame con la cena.

CELHE _____ **baja en grasa**

4. Soy bueno para los sándwiches.

APN _____ **integral**



5. ¿Cremosa o crujiente? Pruébame con apio o rebanadas de manzana.

Mantequilla de AMNÍ

6. Soy dulce y jugoso. Perdón por los pelitos de mi piel.

RUZADNO _____

Respuestas: 1. Manzana 2. Zanahoria 3. Leche 4. Pan 5. Mant 6. Durazno

Una herramienta para una mejor salud

Estas preguntas pueden ayudarle a comprender mejor su atención médica y lo que debe hacer para mantenerse sano.

Cuatro buenas preguntas para su médico

1. ¿Qué tratamientos o pruebas me recomienda?
2. ¿Por qué necesito este medicamento, tratamiento o prueba?
3. ¿Existen riesgos o efectos secundarios posibles que deba conocer?
4. ¿Qué más puedo hacer para mejorar mi salud?



Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality; American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health



Información importante para el miembro

Consulte el Manual para Miembros actualizado en línea en [AetnaBetterHealth.com/Kentucky](https://www.aetna.com/betterhealth/kentucky).

El Manual para Miembros incluye:

- Información sobre nuestros programas de gestión de calidad y gestión de la atención
- Beneficios de farmacia
- Sus derechos y responsabilidades
- Beneficios y servicios que están incluidos y excluidos de su cobertura
- Cuándo es posible que tenga que pagar por los servicios
- Cómo evaluamos las nuevas tecnologías
- Restricciones de beneficios para servicios fuera de la red
- Servicios de traducción o interpretación
- Cómo presentar una reclamación
- Información sobre sus proveedores
- Cómo elegir un proveedor de atención primaria, especialista, proveedor de salud del comportamiento y servicios hospitalarios
- Cuidado fuera del horario de atención, atención del departamento de emergencias, servicios del 911
- Proceso de quejas y apelaciones
- Cómo obtener atención cuando se encuentra fuera de un área de servicio

Comuníquese con nosotros



Para obtener más información o si tiene alguna pregunta, comuníquese con Servicios para Miembros al **1-855-300-5528** (TTY: 711 o TDD: 1-800-627-4702).



Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health of Kentucky. Este documento incluye información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

2020 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

86.22.309.1-SP

AEKY00005 F/K4.8

Multi-language Interpreter Services

ENGLISH: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104** (TTY: 711).

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104** (TTY: 711).

[AetnaBetterHealth.com/Kentucky](https://www.aetna.com/betterhealth/kentucky)

CHINESE: 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104** (TTY: **711**)。

GERMAN: ACHTUNG: Wenn Sie deutschen sprechen, können Sie unseren kostenlosen Sprachservice nutzen. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte oder **1-800-385-4104** (TTY: **711**) an.

VIETNAMESE: CHÚ Ý: nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

ARABIC: ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو على **1-800-385-4104** (للصم والبكم: **711**).

SERBO-CROATIAN: OBAVEŠTENJE: Ako govorite srpski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Pozovite broj na poleđini vaše identifikacione kartice ili broj **1-800-385-4104** (TTY – telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: **711**).

JAPANESE: 注意事項:日本語をお話になる方は、無料で言語サポートのサービスをご利用いただけます。IDカード裏面の電話番号、または**1-800-385-4104** (TTY: **711**)までご連絡ください。

FRENCH: ATTENTION: si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le **1-800-385-4104** (ATS: **711**).

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 번으로 연락해 주십시오.

PENN DUTCH: Geb Acht: Wann du Deitsch Pennsilfaanisch Deitsch schwetzscht, kannscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf die Nummer uff, ass hinne uff dei ID card iss, odder ruf **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

NEPALI: ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि निःशुल्क रूपमा भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन्। तपाईंको आईडी कार्डको पछाडि रहेको नम्बर वा **1-800-385-4104** (TTY: **711**) मा फोन गर्नुहोस्।

OROMO (CUSHITE): Hubadhu: yoo Oromoo dubbatta ta'ee, gargaarsa tajaajiloota afaanii, kaffaalitii bilisaa ni jiraa siif. Lakkoofsa bilbiilaa ID kee duuba irraa jiruun yookiin **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, или по номеру **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

TAGALOG: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

KIRUNDI (BANTU): ICITONDERWA: Namba uvuga Ikirundi, serivisi zigufasha kugusigurira ururimi, ku buntu, ziraboneka ushobora kuzironswa. Hamagara inomero iri inyuma ku gakarata k'akarangamuntu kawe canke iyi nomero **1-800-385-4104** (Ufise ubumuga bwo kutumva neza ifashishe (TTY): **711**).

Aviso de no discriminación

Aetna 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 debido a cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna:

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

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, servicios de traducción u otros servicios, comuníquese con el número que aparece en su tarjeta de identificación o **1-800-385-4104**.

Si considera que Aetna no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro Coordinador de Derechos Civiles:

Dirección: Attn: Civil Rights Coordinator
4500 East Cotton Center Boulevard
Phoenix, AZ 85040
Teléfono: **1-888-234-7358 (TTY 711)**
Correo electrónico: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

Puede presentar una queja en persona o por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, nuestro Coordinador de Derechos Civiles está disponible para ayudarle.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU., Oficina de Derechos Civiles, de manera electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono a: 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 reclamo están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Aetna 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.