



Boletín informativo electrónico de Aetna Better Health® of Illinois

Verano 2023

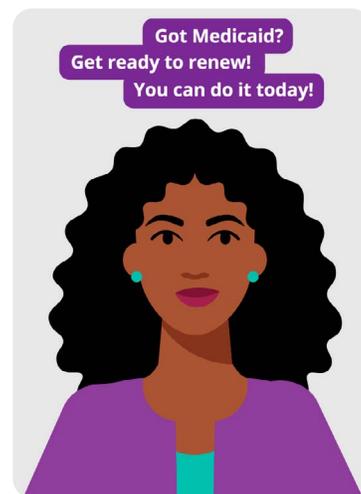
Prepárese para renovar su cobertura

Los miembros no han tenido que renovar su cobertura de Medicaid desde que comenzó la pandemia de la COVID-19. Illinois ha vuelto a pedir renovaciones para saber si los miembros continúan siendo elegibles.

Seleccione “Manage My Case” (Administrar mi caso) en [ABE.Illinois.gov](https://abe.illinois.gov) para hacer lo siguiente:

- ✓ Verifique su dirección de correo postal en la sección “Contact Us” (Comuníquese con nosotros).
- ✓ Obtenga información sobre la fecha límite de renovación (la fecha de “redeterminación”) en la sección “Benefit Details” (Detalles de los beneficios).

Si ya no es elegible para Medicaid, comuníquese con la cobertura de su trabajo o a través del mercado oficial de la Ley de Cuidado de Salud de Bajo Costo (ACA) de Illinois, [GetCoveredIllinois.gov](https://getcoveredillinois.gov).



Revise su correo electrónico y haga la renovación de inmediato.

Tenga cuidado con las estafas. Illinois nunca le pedirá dinero para renovar o solicitar Medicaid. Denuncie las estafas en el [sitio web para denunciar estafas](#) o en la línea directa de fraude de Medicaid al [1-844-453-7283](tel:1-844-453-7283) / [1-844 ILFRAUD](tel:1-844-ILFRAUD)

Manténgase informado sobre la salud de los hombres

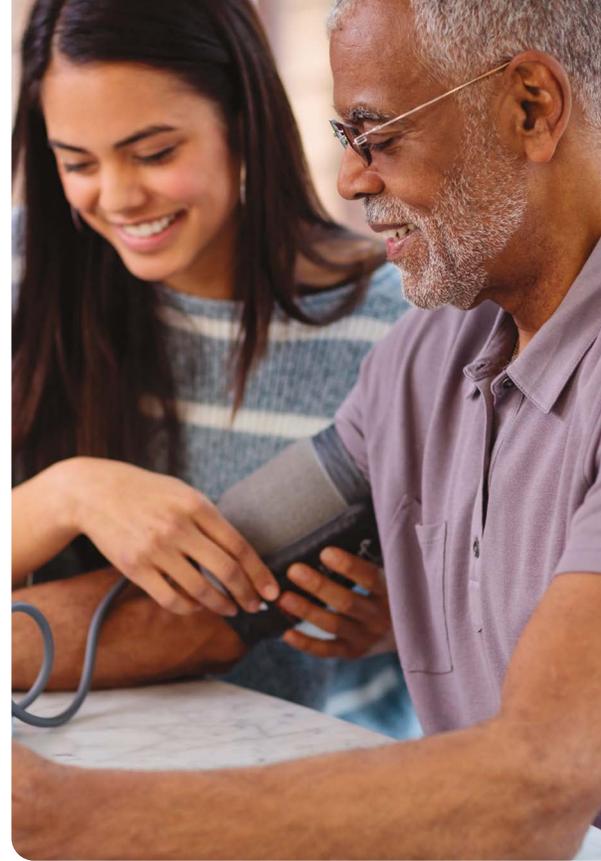
Según la [Mayo Clinic](#), los hombres mayores de 50 años deben hacerse un examen físico todos los años, mientras que los hombres menores de 50 años deben hacérselo cada tres a cinco años.

Los controles regulares con su médico pueden ayudar a identificar signos de afecciones de salud. Su médico también puede decidir si necesita hacerse más pruebas o exámenes de detección. Ocuparse de su salud a tiempo puede prevenir enfermedades.

Tome medidas sencillas como estar al día con las vacunas. Las vacunas recomendadas para los hombres incluyen las siguientes:

- **Tétanos y difteria (Td) o tétanos, difteria y tos ferina (Tdap):** cada 10 años
- **Gripe:** todos los años
- **Herpes zóster:** dos dosis, a partir de los 50 años, con un intervalo de dos a seis meses
- **Neumonía:** una a los 60 años y una más después de los 61 años
- **COVID-19:** como lo recomiende su médico

Lea nuestro último [blog](#) para obtener más consejos sobre cómo mantenerse saludable.



Consejos de seguridad para el verano

Dado que las temperaturas en el estado tienen un promedio de 80 grados, es importante que esté preparado para lidiar con el calor cuando pase tiempo al aire libre. Recuerde hacer lo siguiente:

- Consultar el tiempo antes de salir para poder vestirse de manera adecuada
- Aplicarse protector solar
- Empacar una botella de agua recargable y un botiquín de primeros auxilios
- Saber los riesgos y los signos del agotamiento por calor

Nunca deje niños o mascotas solos en un vehículo; este puede calentarse y alcanzar temperaturas mortales en tan solo dos minutos. Si lleva niños en el carro, considere poner algo que necesite (como su bolso, billetera, teléfono o zapatos) en el asiento trasero al lado del niño. De esta manera, quizás recuerde revisar el asiento trasero y llevarse a los niños con usted.



Somos parte de su comunidad

Nuestro equipo de extensión comunitaria organiza eventos en todo el estado, todos los meses. Compartimos recursos de salud, información y más con los asistentes.

Acompañe a Aetna Better Health® of Illinois en un próximo evento en su área. Averigüe dónde estaremos en nuestra [página News and Events \(Noticias y eventos\)](#).

Controle su presión arterial en el hogar

¿Sabía que puede obtener un tensiómetro para controlar su presión arterial (BP) en casa, sin costo alguno?

Su plan cubre un tensiómetro para el hogar para ayudarle a hacer un seguimiento de su BP. Su proveedor puede pedirle un tensiómetro y brindarle información sobre cómo mantener su presión arterial en un rango saludable. [Obtenga más información en nuestro sitio web](#).

Manténgase activo

El verano es un buen momento para disfrutar del parque de su vecindario, nadar en el lago o explorar los numerosos senderos que Illinois tiene para ofrecer. Todas estas actividades pueden mantener el corazón activo.

Los adultos necesitan una combinación de actividades para estar saludables:

- Al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada
- Dos sesiones de fortalecimiento muscular por semana

Los niños y los adolescentes necesitan 60 minutos de actividad por día: jugar con una pelota, bailar juntos, saltar la cuerda y practicar deportes de verano son formas de hacer que su hijo esté activo.

Si está interesado en saber cómo recibir una membresía gratuita en un gimnasio, visite nuestra página [What's Covered \(¿Qué está cubierto?\)](#).



Recordatorios para el regreso a clases

Antes de empezar la escuela, los niños deben tener sus vacunas al día. El verano es el momento ideal para programar una cita. El médico de su hijo puede decirle qué vacunas son necesarias para su edad. Si un niño está atrasado con las vacunas, su médico puede ayudarlo a ponerse al día.

Estas son algunas vacunas que se recomiendan para los niños antes de empezar la escuela:

- Difteria, tos ferina, tétanos
- Haemophilus influenzae de tipo b (Hib)
- Sarampión
- Paperas
- Rubéola
- Polio
- Varicela



Los miembros de Aetna Better Health® of Illinois cuentan con la cobertura de una consulta anual de bienestar infantil. En estas visitas, es oportuno preguntarle al médico de su hijo qué vacunas necesita antes de empezar la escuela. También puede hablar sobre cualquier inquietud que tenga sobre la salud o el desarrollo de su hijo.

Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **[1-866-329-4701 \(TTY: 711\)](tel:1-866-329-4701)**. Siempre consulte al médico acerca de las necesidades de atención médica de su hijo.

Uniformes escolares gratuitos

¿Sabía que, a partir del jardín hasta el 12.º grado, los miembros elegibles pueden recibir uniformes escolares gratuitos? Los miembros pueden recibir una camisa, un pantalón y un suéter tres veces por año. Para calificar, necesita lo siguiente:

- Completar una prueba de detección de riesgos para la salud
- Realizar una consulta anual de bienestar
- Estar al día con todas las vacunas

Visite nuestra página **[What's Covered \(Qué está cubierto?\)](#)** para obtener más información sobre este programa y las recompensas adicionales que podría recibir.

Estamos a su disposición

Llame al Departamento de Servicios para Miembros al [1-866-329-4701 \(TTY: 711\)](tel:1-866-329-4701) de lunes a viernes, de 08:30 a. m. a 05:00 p. m., para realizar lo siguiente:

- Programar una cita
- Recibir ayuda con sus beneficios
- Organizar un traslado al consultorio del médico

Administre su trayecto de bienestar con MyOwnDoctor

¿Quiere cambiar sus hábitos de salud, perder peso para siempre o equilibrar sus niveles de azúcar en sangre? Puede hacer eso y mucho más con [MyOwnDoctor](#).

El dedicado equipo de asesores de atención de MyOwnDoctor se asocia con usted para administrar cada parte de su trayecto de bienestar. Esto es lo que harán al cooperar con usted:

- Desarrollar un plan de atención personalizado y reunirse con usted con frecuencia para asegurarse de que cumpla sus objetivos
- Programar sus citas
- Administrar sus medicamentos con receta
- Ponerlo en contacto con programas de apoyo comunitario para ayudarlo a sobrellevar situaciones inesperadas

Dé el primer paso hacia una mejor salud y bienestar. Aproveche su nuevo beneficio de MyOwnDoctor hoy. Llame al [1-773-395-1830](tel:1-773-395-1830) para hablar con un asesor de atención.

Comparta su opinión

Nuestro Comité de Asesoramiento de Miembros reúne a miembros, proveedores y representantes del plan para mejorar nuestros servicios. Para unirse a una reunión del Comité de Asesoramiento de Miembros, llame al [1-866-329-4701 \(TTY: 711\)](tel:1-866-329-4701).

También puede compartir su opinión mediante nuestro Consejo de Liderazgo Familiar. Las reuniones tienen lugar varias veces al año y nos ayudan a mejorar la coordinación de la atención de los niños con necesidades de salud conductual. Puede encontrar información sobre las próximas reuniones del consejo en nuestra página [News and Events \(Noticias y Eventos\)](#). Comuníquese con su administrador de atención o con Servicios para Miembros al [1-866-329-4701 \(TTY: 711\)](tel:1-866-329-4701) para obtener más información.



Servicios de idiomas gratuitos

Para ayudar a sus miembros, Aetna Better Health® of Illinois puede brindarle cualquier información que necesite en español o en cualquier otro idioma que prefiera. Esto significa que puede solicitar cartas, información sobre beneficios e incluso su manual para miembros en otro idioma. También puede obtener esta información en un formato diferente, como letra grande, braille y lenguaje de señas. Además, podemos conseguirle un intérprete en su idioma si necesita ayuda. Todos estos servicios se le ofrecen sin cargo.

Si necesita ayuda en otro idioma, llame al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**. Puede solicitar que le envíen materiales por correo postal o correo electrónico, como su manual para miembros o su lista de medicamentos preferidos (PDL). También puede imprimir algunos de estos materiales a través de nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Illinois-Medicaid**.

Use nuestra aplicación móvil

Con nuestra aplicación móvil puede acceder en todo momento a su información personal de salud y a sus beneficios como miembro. La aplicación le facilita buscar:

- Su tarjeta de identificación.
- Un proveedor o especialista.
- La información de contacto de su PCP.
- Información sobre beneficios y mucho más.



Descargue la aplicación de Aetna® en su teléfono móvil. Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**.



Comuníquese con nosotros por redes sociales.

Aetna Better Health® of Illinois

Aviso de no discriminación

Aetna cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles 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 o sexo.

Aetna:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - Intérpretes de lengua de señas calificados
 - 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:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, servicios de traducción u otros servicios, llame al número que aparece en su tarjeta de identificación o al **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, por correo postal o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, nuestro coordinador de Derechos Civiles está disponible para brindarle ayuda.

También puede 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, puede 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>**.



Aetna Better Health®
of Illinois

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Polish: UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

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 **1-800-385-4104** (TTY: **711**)。

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 번으로 전화해 주십시오.

Tagalog: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Arabic: **711**. إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-385-4104** (رقم هاتف الصم والبكم: ملحوظة).

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-385-4104** (телетайп: **711**).

Gujarati: સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Urdu: کریں اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں: **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Italian: ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Hindi: ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। **1-800-385-4104** (TTY: **711**) पर कॉल करें।

French: ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-385-4104** (ATS: **711**).

Greek: ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna). Primero hable con su médico sobre si esto es lo correcto para usted.



**HealthChoice
Illinois**

Illinois Department of
Healthcare and Family Services



[AetnaBetterHealth.com/Illinois-Medicaid](https://www.aetna.com/betterhealth/illinois-medicaid)

2414501-02-01

**Aetna Better Health®
of Illinois**