

# el bienestar *y* usted

## VIDA SALUDABLE

### Refrigerios saludables y económicos que toda su familia querrá probar

Darle a su familia los refrigerios adecuados puede cumplir una doble función: llenarlos de buena energía y salud ahora y mejorar la inmunidad para ayudar a combatir las enfermedades a medida que nos aproximamos a la época de la influenza y los resfríos. Sin embargo, las opciones habituales como las golosinas, las galletas y las papas fritas envasadas pueden ser caras y dañar su salud a largo plazo. En su lugar, pruebe estos refrigerios fáciles que pueden consumir los niños. Son buenos para la salud y amigables con su billetera.



#### Yogur griego

Es espeso y cremoso, y está repleto de calcio y proteína. Agréguele unos trozos de banana para aportar potasio. También puede agregar bayas (frescas o congeladas) para aportar vitamina C y antioxidantes.



#### Rodajas de manzana con mantequilla de maní

Juntos aportan grasas saludables, proteína y vitaminas y minerales importantes, como la vitamina E y el potasio.



#### Un vaso de leche

Un vaso frío (o una taza tibia) es una manera fácil de satisfacer el hambre. Además, está tomando minerales que refuerzan el sistema inmunitario (como calcio) y vitaminas A y D.

**¿Necesita más ideas?** Otras excelentes opciones son frutos secos como almendras y nueces, palomitas de maíz infladas con una pizca de sal, vegetales en rodajas con hummus, uvas congeladas, avena y fruta.

### Mantenga la cobertura

Para mantener la cobertura de beneficios de Medicaid/CHIP, no se olvide de:



#### Actualizar su información de contacto.

Asegúrese de que el programa de su estado tenga su dirección postal, número de teléfono y correo electrónico actuales.



#### Revisar su buzón de correo.

Su estado puede enviarle una carta sobre la cobertura. En esta, se le informará si necesita completar una forma de renovación.



#### Completar la forma de renovación.

Si recibe una forma, reenvíela de inmediato. Esto lo ayudará a evitar cualquier interrupción en su cobertura.

Obtenga más información para comenzar en **AetnaBetterHealthKY.com/Learn** o llame al número gratuito de Servicios al Cliente de Kentucky Healthcare al **855-459-6328**.

## Aspectos básicos de la enfermedad cardíaca

La enfermedad cardíaca no es una sola afección. Hay muchos tipos, entre ellos, enfermedad de la arteria coronaria, enfermedad cardíaca congestiva, arritmia, ataque cardíaco y derrame cerebral. Pero estas afecciones tienen muchos síntomas en común. Los exámenes son a menudo los mismos. Si está preocupado por su salud cardíaca, hable con su proveedor de cuidado primario (PCP) sobre la posibilidad de realizarse una de estas pruebas.



### Tomografía computarizada

Este examen busca calcio en las arterias, que es un signo de acumulación de placa. Si la prueba muestra que hay acumulación de placa, su médico puede recomendarle medicamentos para disminuir sus niveles de colesterol.

### Prueba de esfuerzo

Esta prueba generalmente consiste en monitorear su corazón para ver cómo está funcionando mientras usted camina sobre una cinta de correr. Si tiene dolor en el pecho, una prueba de esfuerzo puede ayudar a su PCP a decidir si es un problema coronario.

### Electrocardiograma

Esta prueba simple y sin dolor consiste en poner electrodos en su pecho para registrar la actividad eléctrica de su corazón.

### Angiograma

Si las otras pruebas arrojan resultados anormales, o si tiene síntomas, es posible que le indiquen un angiograma. Este escaneo muestra el flujo sanguíneo a través de sus venas y arterias para ver si hay obstrucciones.

Si cree que puede estar sufriendo un ataque cardíaco o un derrame cerebral, llame al 911 de inmediato. Obtener ayuda rápidamente puede salvarle la vida y llevar a una mejor recuperación.

#### Los síntomas de un ataque cardíaco pueden ser, entre otros:

- Dolor u opresión en el pecho.
- Dolor en la mandíbula o el cuello.
- Falta de aire.
- Sudoración, náuseas o mareos.

## Conozca los signos de preeclampsia

Durante la gestación, puede sufrir esta afección que hace que suba la presión sanguínea. Puede ser peligrosa tanto para la madre como para el bebé. Durante sus chequeos prenatales, su proveedor de cuidado la examinará para detectar preeclampsia. Llame a su proveedor de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolores de cabeza fuertes.
- Visión borrosa, manchas frente a los ojos o sensibilidad a la luz.
- Náuseas y vómitos.
- Manos y pies hinchados.
- Aumento de peso repentino de más de una libra por día.
- Dolor en la parte superior derecha del abdomen.
- Falta de aire.

## Signos de depresión según la edad

Todos podemos tener depresión. Además, es una enfermedad que responde muy bien al tratamiento. Como algunos síntomas varían según la edad, es importante saber a qué prestar atención.

### Niños

- Discuten más, o se muestran malhumorados o molestos.
- A menudo están cansados o inquietos.
- Tienen problemas de concentración en la escuela.
- Se sienten fuera de lugar, culpables o inútiles.
- Pueden autolesionarse o tener comportamientos autodestructivos.
- Tienen arrebatos de ira o berrinches.

### Adolescentes

- Les va mal en la escuela.
- Están inquietos o preocupados.
- Reaccionan de forma exagerada a las críticas.
- Les falta energía, motivación o entusiasmo.
- Consumen sustancias como alcohol o drogas.
- Tienen baja autoestima.
- No cuidan su apariencia.

### Adultos

- A menudo se muestran molestos, frustrados, irritables o enojados.
- Pierden el interés en socializar o cultivar pasatiempos.
- Se muestran inquietos, preocupados o perezosos.
- Se sienten inútiles o muy culpables.
- Tienen dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones.

- Los adultos mayores también pueden sentirse ansiosos, confundidos o indefensos, o llorar con facilidad.

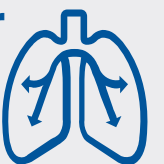
### Madres recientes (conocida como “depresión posparto”)

- Se sienten agobiadas o “vacías”.
- Muestran indiferencia hacia el bebé.
- Tienen ataques de pánico.
- Están cansadas.
- Muestran una pérdida progresiva del interés en las actividades.
- Dudan de sí mismas y sienten culpa o enojo.
- Experimentan cambios en los patrones de sueño o alimentación.

Si ve algunos de estos signos en un ser querido o en usted mismo, busque ayuda de su PCP.



## Cuatro consejos para mantener los pulmones sanos



Ya sea que tenga una enfermedad pulmonar crónica (como asma) o una infección respiratoria (como un resfrío), siga nuestros consejos para respirar mejor.

- 1 Tome los medicamentos según lo indique su médico. Además, asegúrese de usar el inhalador de forma correcta.
- 2 Vacúnese contra la influenza, idealmente antes de que termine octubre.
- 3 Consulte a un alergista de ser necesario. Las alergias pueden desencadenar un ataque de asma.
- 4 Si fuma, deje de hacerlo. Es la mejor forma de evitar un mayor daño pulmonar.

# El secreto médico de su familia

**Se lo contamos:** son las vacunas. Estas pueden ayudar a que su familia se mantenga saludable este invierno, y durante muchas estaciones más.

## Varicela

**Cuándo debe aplicarse la vacuna:** Los niños reciben dos dosis: la primera entre los 12 y 15 meses, y la segunda, entre los 4 y los 6 años.

## Difteria, tétanos y tosferina o pertussis (DTaP y Tdap)

**Cuándo debe aplicarse la vacuna:** Los niños pequeños en general reciben cinco dosis de la vacuna DTaP entre los 2 meses y los 6 años. La vacuna Tdap es para niños mayores, que reciben la primera dosis entre los 11 y los 12 años, y para adultos, que necesitan la vacuna cada 10 años.

## Influenza (gripe)

**Cuándo debe aplicarse la vacuna:** Anualmente a partir de los 6 meses de edad.

## Virus del papiloma humano (HPV)

**Cuándo debe aplicarse la vacuna:** La primera dosis se aplica entre los 11 y los 12 años. Si usted es mayor y no recibió la vacuna, hable con su médico.

## Sarampión, paperas y rubéola (MMR)

**Cuándo debe aplicarse la vacuna:** La primera dosis, entre los 12 y los 15 meses de edad. La segunda, entre los 4 y los 6 años.

## Antineumocócica

**Cuándo debe aplicarse la vacuna:** Los bebés, los niños pequeños y los adultos mayores la necesitan. Se aplican cuatro dosis en total: a los 2, a los 4 y a los 6 meses, y entre los 12 y los 15 meses. Los adultos de 65 años o más reciben una dosis adicional.

## La Evaluación Temprana y Periódica, Diagnóstico y Tratamiento (EPSDT)

es un beneficio federal para niños desde el nacimiento hasta los 21 años, que tienen derecho a Medicaid o al Programa de Seguro de Salud para Niños de Kentucky (KCHIP). Su hijo debe hacerse chequeos con regularidad. El equipo de EPSDT está disponible para ayudar a los niños a obtener el cuidado y los servicios que necesitan. Esto incluye exámenes de salud, vacunas, pruebas y exámenes dentales, de la vista, de la audición, para detectar plomo y cualquier otro servicio médico que puedan necesitar. Nuestro equipo de EPSDT puede llamarlo para ayudarlo a programar la visita al médico de su hijo. También puede ayudarlo con el transporte a las citas según sea necesario.



## Más allá de los exámenes físicos

Hágase un examen ahora mismo

### Índice de masa corporal

El índice de masa corporal puede indicar si usted tiene un riesgo alto de padecer enfermedades graves como la diabetes.

### Hepatitis C

Los adultos y las mujeres embarazadas deberían hacerse este análisis de sangre.

### Exámenes para detectar plomo

El envenenamiento por plomo puede ser grave. El médico le indicará al niño un análisis de sangre para detectar plomo.

### Infecciones de transmisión sexual

Todas las personas sexualmente activas deberían realizarse exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual como HPV, clamidia y gonorrea.

# Oportunidades para obtener créditos por el cuidado de crianza

## Cómo cuidar a un niño con trastorno de apego reactivo

25 de octubre, de 11:00 a. m. a 12:00 p. m. (hora del este)

## Luchas de poder

1.º de noviembre, de 11:00 a. m. a 12:00 p. m. (hora del este)

## Cómo cuidar a un niño con trastorno por déficit de atención con hiperactividad

7 de noviembre, de 9:00 a. m. a 10:00 a. m. (hora del este)

## La charla: cómo hablar con su hijo adolescente sobre sexo

7 de noviembre, de 11:00 a. m. a 12:00 p. m. (hora del este)

## Información básica acerca de medicamentos con y sin receta

7 de noviembre, de 11:00 a. m. a 12:00 p. m. (hora del este)

## Nutrición y bienestar para niños y adolescentes

9 de noviembre, de 11:00 a. m. a 12:00 p. m. (hora del este)

## Serie sobre cómo estar saludable

Capacitación virtual:

### Actividad física

19 de octubre  
De 12:00 p. m. a 1:00 p. m.  
(hora del este)

### Clase de cocina

2 de noviembre  
De 12:00 p. m. a 1:00 p. m.  
(hora del este)

Se otorgará un crédito por capacitación para padres de crianza luego de completar CADA sesión. Los miembros de SKY que cumplen con los requisitos pueden recibir una tarjeta de regalo de \$20 por asistir a CADA sesión.

**Para obtener más información, envíe un correo electrónico a [JonesE8@aetna.com](mailto:JonesE8@aetna.com) o a [mgdean@aetna.com](mailto:mgdean@aetna.com). O visite [www.aetnabetterhealth.com/Kentucky](http://www.aetnabetterhealth.com/Kentucky).**

# A quién llamar si necesita ayuda:

## Servicios al Cliente

**1-855-300-5528 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m. (hora del este).

## Administración del cuidado

Si tiene alguna pregunta o quiere hablar con el equipo de administración del cuidado, llame a Servicios al Cliente.

## Línea de ayuda de enfermería

**1-855-620-3924 (TTY: 711)** las 24 horas, todos los días.

## Portal para miembros

Puede registrarse en línea o llamarnos al **1-855-300-5528 (TTY: 711)**. Asegúrese de tener a mano su identificación de miembro y dirección de correo electrónico.

## Consultas sobre SKY

Envíe un correo electrónico a Jesse Cain a [CainJ1@aetna.com](mailto:CainJ1@aetna.com). O comuníquese con Servicios al Cliente si tiene preguntas.

## Quejas formales y apelaciones

Presente su queja formal o apelación en [aetnabetterhealth.com/kentucky/medicaid-grievance-appeal.html](http://aetnabetterhealth.com/kentucky/medicaid-grievance-appeal.html). O comuníquese con Servicios al Cliente si tiene preguntas.

## Línea de salud emocional y psicológica

**1-888-604-6106 (TTY: 711)** las 24 horas, todos los días.

## Buscar un proveedor

Visite [aetnabetterhealth.com/kentucky/find-provider](http://aetnabetterhealth.com/kentucky/find-provider) o llame a Servicios al Cliente.

## Ayuda con los beneficios de valor agregado

Si tiene preguntas sobre los beneficios de valor agregado, comuníquese con Servicios al Cliente.

## Actualización de información

Para actualizar su dirección, número de teléfono o correo electrónico, llame al Departamento de Servicios Comunitarios al **1-855-306-8959**.

## Beneficios de farmacia

Visite [aetnabetterhealth.com/kentucky/pharmacy-prescription-drug-benefits.html](http://aetnabetterhealth.com/kentucky/pharmacy-prescription-drug-benefits.html) o llame al **800-210-7682** las 24 horas, todos los días.



## AETNA BETTER HEALTH® OF KENTUCKY

### Nondiscrimination Notice

Aetna complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Aetna does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or sex.

Aetna:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
  - o Qualified sign language interpreters
  - o Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
  - o Qualified interpreters
  - o Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-385-4104**.

If you believe that Aetna has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator  
4500 East Cotton Center Boulevard  
Phoenix, AZ 85040  
Telephone: **1-888-234-7358 (TTY 711)**  
Email: [MedicaidCRCoordinator@aetna.com](mailto:MedicaidCRCoordinator@aetna.com)

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: 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).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance Company, and its affiliates.

### 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**).

**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** للتميم والبريد: **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 Deutsch Pennsilfaanisch Deutsch schwetzsch, 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: ् दि तर्ष नेपाली भाषा बोलनुहुन्छ भने तपाईंका लागि गनःशुल्करूपमा भाषा सहायता सेवाहरु उपलब्ध छन तपाईंको आइडी कार्डको पछाडि रहको नमबर व **1-800-385-4104** (TTY: **711**)मि फोन गर्नुहोस्।

**OROMO (CUSHITE):** Hubadhu: yoo Oromoo dubbatta ta'ee, gargaarsa tajaajiloota afaanii, kaffaalttii 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 numero **1-800-385-4104** (Ufise ubumuga bwo kutumva neza ifashishe (TTY): **711**).



Aetna Better Health® of Kentucky  
9900 Corporate Campus Drive, Suite 1000  
Louisville, KY 40223

<Recipient's Name>  
<Mailing Address>

2536191-13-01-FA-SP (09/23)

## VIDA SALUDABLE

# Maneras fáciles de poner a toda la familia en movimiento

Una manera divertida de mejorar las defensas de su cuerpo contra las enfermedades que se puede hacer a diario: la actividad física. Además, es una gran oportunidad de pasar tiempo juntos como familia. Pruebe estas tres ideas gratuitas de bienestar físico que son buenas para todas las edades:

- ✓ Pasee al perro y convierta esta acción en una actividad familiar.
- ✓ Juegue a “que no se caiga” con una pelota o un globo.
- ✓ Juegue al básquetbol o a la mancha.
- ✓ Ponga música para un pequeño baile.

Al realizar este tipo de actividades al menos tres veces por día, se moverán el tiempo mínimo recomendado.



[www.AetnaBetterHealth.com/Kentucky](http://www.AetnaBetterHealth.com/Kentucky)  
Para solicitar que le enviemos información por correo,  
llame a Servicios al Cliente al **1-855-300-5528 (TTY: 711)**.