



Aetna Better HealthSM Premier Plan



A su lado

Primavera 2019

¡Servicio celular sin costo para usted!

Vea si reúne los requisitos para el servicio celular Lifeline de Assurance Wireless más un teléfono inteligente Android™

Sabemos lo importante que es mantenerse conectado con la atención médica, el trabajo, los servicios de emergencia y la familia. Es por eso que el Plan Premier de Aetna Better Health se ha asociado con el servicio Lifeline de Assurance Wireless.

— Continúa en la página siguiente

¡El Programa Weight Watchers pensado en usted!

¿Le interesa perder peso, pero está cansado de hacer dietas y de tratar de averiguar qué alimentos son los más saludables? ¿Tiene diabetes, hipertensión o afecciones del corazón? Si respondió que sí a cualquiera de estas preguntas, ¡el Plan Premier de Aetna Better Health of Illinois tiene un beneficio perfecto para usted!

Nuestro plan de salud ofrece muchos beneficios de valor agregado para un estilo de vida saludable. ¡Uno de los beneficios que ofrecemos a nuestros miembros es la posibilidad de ir a reuniones de WW (Weight Watchers) gratuitas durante 12 semanas! WW

no es un programa de dieta. Es un programa que le ayuda a crear un estilo de vida saludable a tono con su activa rutina. Aquí aprenderá a hacer elecciones saludables en su casa y cuando sale.

¿Le interesa? Comuníquese con su administrador de casos para obtener más información. El administrador de casos puede enviarle por correo los cupones necesarios para el programa y conectarlo con una reunión local.

¡Servicio celular sin costo para usted!

— Continúa de la primera página

Cada mes, los clientes elegibles de Assurance Wireless reciben lo siguiente, sin costo alguno:

Datos móviles
Mensajes de texto ilimitados
Minutos de voz

Más un teléfono inteligente Android

Puede reunir los requisitos para el servicio Lifeline de Assurance Wireless si está en ciertos programas de asistencia pública, como Medicaid o el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP, por sus siglas en inglés).



Para solicitar el servicio ahora u

obtener más información, visite es.illinois.aetnabetterhealth.com.

Su equipo de Aetna Better Health

Cada uno de nuestros miembros se encuentra en su propio trayecto personal del cuidado de la salud. Podemos ayudarle a manejar y mejorar su salud. Para obtener más información sobre cómo podemos ayudarle con su atención médica, llame a Servicios para Miembros al **1-866-600-2139** (número gratuito), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, TTY Relay Illinois **711**. También puede visitar nuestro sitio web en es.illinois.aetnabetterhealth.com para encontrar información sobre programas que le ayudarán a mantenerse saludable, como:

Administración de casos. Un administrador de casos trabajará con usted, sus médicos y otros proveedores para asegurarse de que reciba la atención y los servicios correctos según sus necesidades. Su administrador de casos puede ayudarle si:

- Va muchas veces a la sala de emergencias
- Tiene dificultades para conseguir cosas que el médico le indicó

- Necesita información sobre una enfermedad o sobre un tratamiento
- Necesita ayuda para hacer las actividades cotidianas
- Y mucho más

Control de la diabetes. Si tiene diabetes, le ayudaremos a tomar el control de la diabetes. Aprenderá:

- Cómo cuidar su diabetes
- Cómo controlar su nivel de azúcar en la sangre
- Hábitos saludables

Seguridad de la medicación. Queremos que esté informado sobre los diferentes medicamentos que puede necesitar tomar. Podemos ayudarle con las preguntas que debe hacerle siempre a su proveedor, como por ejemplo:

- ¿Por qué tomo este medicamento?
- ¿Cómo se debe tomar el medicamento?
- ¿Hay efectos secundarios o posibles reacciones alérgicas a este medicamento?



Participe en el Consejo de Asesoría para Miembros

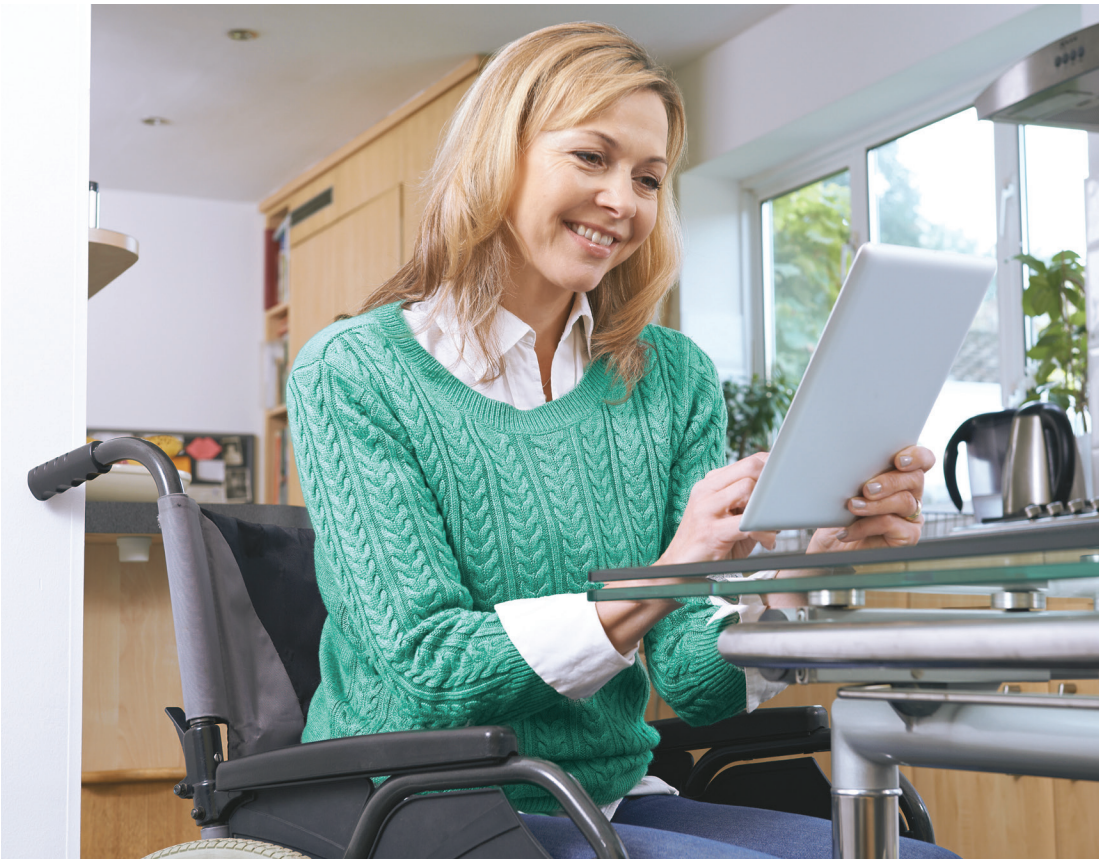
En nuestro más reciente boletín informativo, usted leyó que, como uno de los expertos en su propia atención médica, está capacitado para tomar decisiones sobre su salud. Como parte importante de su equipo de atención médica, puede trabajar con su médico, el especialista, su coordinador de atención del Plan Premier de Aetna Better Health y otros apoyos (como su familia y amigos).

Como también leyó, nuestro Consejo de Asesoría para Miembros (Member Advisory Council, MAC) va a proporcionar artículos en boletines sobre temas que pueden ser importantes para usted en relación con su salud.

Los temas incluirán:
Cómo hablar con su médico

Cómo hacer valer su opinión al programar citas (esto significa cómo puede hacerse escuchar)
Conocer sus derechos relacionados con la atención médica

Para obtener más información sobre cómo formar parte del MAC, llame a su coordinador de atención o a Servicios para Miembros al **1-866-600-2139**.



¡Programe su chequeo anual hoy mismo!

Es muy importante que vea a su proveedor de atención primaria al menos una vez al año para su chequeo anual, incluso si no se siente enfermo. En su chequeo anual, su proveedor le hablará sobre algunas pruebas de detección regulares que pueden ser adecuadas para usted.

Las pruebas de detección se hacen basadas en su edad, sexo y otros factores de riesgo que pueden afectar su vida. Las pruebas de detección regulares ayudan a los médicos a verificar que todo esté bien, o a detectar una enfermedad potencialmente peligrosa cuando aún es temprano. Las pruebas de detección se hacen incluso cuando no se siente enfermo. Algunas de las pruebas de detección que su médico podría recomendarle o sobre las que podría preguntarle son:

Prueba de detección del cáncer colorrectal.

Hable con su médico sobre las diferentes opciones de pruebas del detección.

Mamografía de detección del cáncer de mama.

Evaluar sus actividades cotidianas — esto ayuda a identificar áreas en las que puede necesitar más ayuda para que pueda continuar viviendo de forma independiente.

Preguntarle si siente algún dolor — el dolor puede tener efectos negativos en su calidad de vida; detectar cualquier dolor puede ayudar a su médico a tratarlo.

Preguntarle sobre sus deseos acerca del final de la vida, como un poder notarial médico, testamento en vida o instrucciones anticipadas.

Una revisión de todos los medicamentos que tome en cada visita para asegurarse de que está tomando los medicamentos adecuados para usted.

El Plan Premier de Aetna Better Health of Illinois ofrece una tarjeta de regalo de \$25 por completar servicios preventivos como los mencionados anteriormente. Llame a Servicios para Miembros o a su administrador de casos para obtener más información sobre el programa de incentivos que estén a su disposición.

¡Nuestro enfoque está en la calidad!

Usted y su salud son importantes para nosotros. Por este motivo, cada año analizamos todo lo que hacemos por nuestros miembros. Lo hacemos para asegurarnos de que brindamos la mejor atención y los servicios que nuestros miembros necesitan. Esto se denomina Evaluación anual de la Calidad.

Usamos la información que revisamos para crear formas de mejorar aún más la atención y los servicios. La utilizamos como guía para el siguiente año. Esto se llama nuestro Programa de Calidad.



Para obtener más

información sobre el Programa de Calidad o la Evaluación de Calidad, visite el sitio web de Aetna Better Health of Illinois en **es.aetnabetterhealth.com/illinois/members**.

También puede analizar estos programas con su administrador de casos o llamar a Servicios para Miembros para obtener una copia de estos documentos.

Consejos útiles para su estado de ánimo

1. ¿Está tomando medicamentos para la depresión? Si respondió que sí, es importante seguir tomando el medicamento, aunque no note mejoría de inmediato. Es posible que pasen hasta 3 semanas para que el medicamento alivie los síntomas. También es muy importante que no deje de tomarlos porque, si los deja, es posible que reaparezcan los síntomas y que se tarde mucho tiempo para controlarlos de nuevo. Si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos, hable con su médico.
2. Entendemos que hacer frente a los altibajos de la vida puede ser difícil. También puede conllevar al consumo de alcohol y/o drogas en algunas personas. No tenga miedo de pedir ayuda. Si ha estado en la sala de emergencias por consumo de alcohol o drogas, Aetna Better Health of Illinois está aquí para trabajar con usted. Llámenos hoy. Podemos ayudarle a encontrar los médicos adecuados para ayudarle a vivir mejor. Siempre hay esperanza. Llame a Servicios para Miembros al **1-866-600-2139** para iniciar su trayecto hacia la recuperación.
3. Queremos asegurarnos de que esté en el camino correcto hacia una vida de calidad. Es muy importante que haga un seguimiento con su médico de salud mental lo antes posible, después de salir del hospital o de la sala de emergencias. No tiene por qué estar solo. Llámenos e infórmenos cómo podemos ayudarle a ver a su médico de salud mental tan pronto como reciba el aviso de alta. Llame a Servicios para Miembros al **1-866-600-2139** o a su administrador de casos para obtener ayuda para programar sus citas con el proveedor adecuado.



Ayúdenos a combatir el fraude

¿Su médico factura por servicios que no se brindaron? ¿Su personal doméstico factura por más horas que las que realmente trabaja? ¿Alguien más utiliza su nombre para recibir servicios médicos?

Cada año, se pierden miles de millones de dólares debido al fraude en la atención médica. Ayúdenos a combatirlo.

Puede denunciar supuestos casos de fraude o abuso directamente a Aetna Better Health of Illinois de las siguientes maneras: Llame a nuestra línea directa de planes de salud al **1-877-436-8154**. Todas las llamadas son anónimas.

Llame a la Unidad Investigativa Especial (SIU, por sus siglas en inglés) al **1-800-338-6361** si tiene preguntas o para denunciar fraude. Utilice el formulario de denuncia de fraude y abuso del sitio web de Aetna Better Health of Illinois: **es.illinois.aetnabetterhealth.com**. Verá un enlace a "Fraud &

Abuse" (Fraude y Abuso) en la parte superior de la página.

Nota: Incluso si proporciona su información de contacto, su identidad se mantendrá confidencial.

Podemos conseguir hacer una diferencia si trabajamos todos juntos.

La Agency on Aging Northeastern Illinois le ofrece lo siguiente

Programa de Eliminación del Estrés para cuidadores familiares

¿Cuida a un ser querido con enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencia?

El Programa de Eliminación del Estrés que ofrece la Agency on Aging Northeastern Illinois ofrece técnicas de manejo del estrés, resolución de problemas, apoyo y educación. El programa está diseñado para mejorar la calidad de vida de los cuidadores familiares que atienden a personas con enfermedad de Alzheimer u otros tipos relacionadas a la demencia.

Este programa ayuda a los cuidadores a manejar el estrés y afrontar mejor sus vidas. Los cuidadores que han participado en este programa han indicado que sienten un nivel mucho menor de estrés, depresión y ansiedad. También indicaron que creen que tienen una mejor calidad de vida. También han comunicado mejorías en:

La capacidad para relajarse
El manejo del estrés
Una mayor autoestima

El Programa de Eliminación del Estrés consiste en sesiones de 90 minutos una vez a la semana, durante 9 semanas. El programa se lleva a cabo en grupos pequeños y lo dirigen dos facilitadores grupales con la debida capacitación. Los cuidadores son proveidos con muchos recursos, como un manual con el material de clase, un CD de meditación y un CD de estrategias de relajación.



El programa está disponible sin costo para usted. Además, es posible que su ser querido reciba



cuidado de relevo mientras usted participa. Esto significa que pueden tomarse medidas para que alguien se quede con el ser querido del cuidador mientras el cuidador asiste al programa.

Para obtener más información sobre fechas y lugares cercanos a usted, comuníquese con la Agency on Aging Northeastern Illinois y pida hablar con Colette Jordan al **630-293-5990** o escriba al correo electrónico **cjordan@ageguide.org**.


Contáctenos



Aetna Better HealthSM Premier Plan
333 W. Wacker Drive, Suite 2100, MC F646
Chicago, IL 60606



Las 24 horas del día
Servicios para Miembros: **1-866-600-2139**
es.aetnabetterhealth.com/illinois

 Esto es 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. Los artículos de nuestro boletín informativo están dirigidos a muchas personas diferentes. Escribimos artículos sobre diferentes clases de problemas médicos cuya información le interesa a la gente. Estos artículos podrían no ser sobre problemas médicos que usted tiene. El Plan Premier de Aetna Better HealthSM (Plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Illinois para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados. Puede obtener este documento en inglés, o hablar gratuitamente con alguien sobre esta información en otros idiomas. Llame a Servicios para Miembros al **1-866-600-2139 (TTY/TDD: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La llamada es gratis. La información sobre los beneficios suministrada es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros del Plan Premier de Aetna Better HealthSM al **1-866-600-2139** o lea el Manual para Miembros del Plan Premier de Aetna Better HealthSM. Los beneficios, la lista de medicamentos cubiertos y las redes de proveedores y farmacias pueden cambiar de vez en cuando a lo largo del año y el 1 de enero de cada año.

2019 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

IL-19-04-01
Distribuido: abril 2019