



# Conexión



Es.[AetnaBetterHealth.com/California](https://www.AetnaBetterHealth.com/California)

Aetna Better Health® of California

## ¿Necesita ayuda para pagar Internet?

Los beneficiarios de Medi-Cal pueden recibir hasta \$50 al mes para ayudar a cubrir sus costos de Internet durante el COVID-19. Esto forma parte del programa de Beneficio de emergencia para Internet (EBB, por sus siglas en inglés). Todos los beneficiarios de Medi-Cal reúnen los requisitos, y esto no afectará su cobertura de salud.

El servicio de Internet con descuento mensual estará disponible hasta que se utilicen todos los fondos del EBB o hasta

seis meses después del fin de la pandemia de COVID-19.

**Existe una cantidad limitada de fondos disponibles, así que solicite el programa hoy mismo, a través de [GetEmergencyBroadband.org](https://www.GetEmergencyBroadband.org) o por correo a Emergency Broadband Support Center, P.O. Box 7081, London, KY 40742, antes de que se agoten los fondos.**

Además, hay un estipendio disponible para comprar dispositivos con conexión que reúnen los requisitos (como

computadoras portátiles, tabletas o computadoras de escritorio) de hasta \$100 si se compran a través de su proveedor de Internet. Se espera que esto reduzca el costo de los servicios de Internet y/o el costo del dispositivo que usted compre. Para obtener más información, consulte la lista de proveedores de Internet participantes en California en [FCC.gov/emergency-broadband-benefit-providers#California](https://www.FCC.gov/emergency-broadband-benefit-providers#California).

Además, usted es elegible si una persona en su hogar cumple con alguno de los siguientes requisitos:

*Continúa en la página siguiente*

## ¿Necesita ayuda para pagar Internet?

Continúa de la primera página

- Enfrenta una pérdida de ingresos porque perdió el empleo a partir del 29 de febrero de 2020, y los ingresos son inferiores a \$99,000 al año
- Recibe asistencia alimentaria a través del programa SNAP (cupones para alimentos)
- Recibe pagos de Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI, por sus siglas en inglés)
- Recibe Medicaid
- Recibe el beneficio de pensión para veteranos y sobrevivientes

## Cáncer de cuello de útero: ¿Es hora de comenzar con las pruebas de detección?

¿Sabía que con solo hacerse exámenes podría ayudar a protegerse del cáncer de cuello de útero? Hay dos pruebas:

**La prueba de Papanicolaou** busca cambios celulares que podrían convertirse en cáncer si no se tratan.

**La prueba del VPH** busca el virus que causa estos cambios celulares. Se llama virus del papiloma humano (VPH).

### ¿Cuándo debe hacerse las pruebas?

Hacerse una prueba de detección de cáncer de cuello de útero (prueba de Papanicolaou) es una parte importante de la atención médica de la mujer y se realiza sin costo adicional. Las mujeres deben hacerse la primera prueba de Papanicolaou a los 21 años y a partir de ese momento repetirla cada tres a cinco años. El tratamiento de las células anormales puede detener el cáncer antes de que comience. Pregúntele a su médico cuál es el cronograma adecuado para usted.

### ¿Y la vacuna contra el VPH?

El VPH es muy común. Recibir la vacuna temprano en la vida puede proteger contra el cáncer de cuello de útero en el futuro. Los preadolescentes deben recibir la vacuna contra el VPH antes de cumplir 13 años. (¡Los varones también!).



 Las mamografías pueden salvar vidas. En la página 3 se ofrecen cuatro interesantes datos sobre el cáncer de mama.

## Cubrimos el transporte



¿Sabía que puede obtener transporte sin costo para viajar desde y hacia una cita médica o para servicios relacionados con sus beneficios de Medi-Cal? Para obtener más información o solicitar servicios de transporte, llame a Aetna Better Health of California al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** al menos tres días antes de su cita — o llame lo antes posible cuando tenga una cita urgente. Tenga a mano su tarjeta de identificación de miembro cuando llame.



## Cáncer de mama: ¿Por qué hacerse una mamografía?

Una mamografía es una radiografía del tejido mamario que permite a los especialistas buscar cambios que puedan convertirse en cáncer. Haciendo mamografías periódicas, los médicos pueden detectar y tratar estos cambios tempranos antes de que sean más graves. Según las pautas clínicas, recomendamos que las mujeres de 50 a 74 años se realicen como mínimo una cada dos años.

### Cuatro datos que puede que desconozca

**El cáncer de mama no suele ser genético.** Solo entre el 5% y el 10% de todos los cánceres de mama parecen desarrollarse directamente por fallas genéticas, como las del gen BRCA1 o BRCA2, que vienen de un padre.

Además, incluso los antecedentes familiares de cáncer de mama no son tan preocupantes como muchas mujeres pueden temer.

Si bien tener un pariente cercano con cáncer de mama aumenta su propio riesgo, menos del 15% de las mujeres con cáncer de mama tienen antecedentes familiares de la enfermedad.

**La mastectomía preventiva no elimina por completo el riesgo de cáncer de mama.** Algunas mujeres con alto riesgo de cáncer de mama optan por quitarse ambas mamas para evitar la enfermedad. Esto puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama en un 90% o más. Pero aún queda cierto riesgo, ya que incluso con una mastectomía no puede removerse todo el tejido de las mamas.

**Las mamas densas son un riesgo.** Las mamas densas tienen más tejido fibroso y glandular y menos tejido graso. Las mujeres con mamas densas tienen hasta el doble de riesgo de tener cáncer

de mama que las mujeres con densidad de mamas promedio. Las mamografías también pueden ser menos exactas cuando las mamas son densas.

Pregúntele a su médico si sus mamas se consideran densas. Esto no se puede determinar con solo tocar. Si la respuesta es sí, juntos pueden analizar si necesita más pruebas de diagnóstico por imágenes, como una ecografía o una resonancia magnética.

**Los efectos de la dieta no son claros.** Muchos estudios demuestran que el cáncer de mama es menos frecuente en los países en los que las personas consumen pocas grasas. Sin embargo, hasta este momento, los estudios no han encontrado una relación clara entre las dietas ricas en grasas, como las que se comen en EE. UU., y el cáncer de mama.

## Conozca sus beneficios y servicios de farmacia

Si necesita medicamentos, su médico elegirá uno de nuestra lista de medicamentos preferidos y le extenderá una receta. Pídale a su proveedor que se asegure de que el medicamento que le está recetando esté en nuestra lista de medicamentos preferidos.

A veces su médico querrá darle un medicamento que no está en nuestra lista. Si el medicamento no está en nuestra lista y usted no puede tomar ningún otro medicamento excepto el recetado, su médico puede solicitarnos una aprobación. El proveedor sabe cómo hacerlo.

Se publica un formulario actualizado en nuestro sitio web, **AetnaBetterHealth.com/California**, mensualmente.

Deberá llevar todos sus medicamentos recetados a una de las farmacias enumeradas

en la guía de proveedores o en **AetnaBetterHealth.com/California** en línea.

### Recetas

Su médico puede darle una receta para medicamentos. Asegúrese de informarle sobre todos los medicamentos que toma o que ha recibido de otros proveedores. También deberá informarles de todos los medicamentos de venta sin receta o tratamientos a base de hierbas que esté tomando. Antes de irse del consultorio del proveedor, haga estas preguntas sobre su receta:

- ¿Por qué estoy tomando este medicamento?
- ¿Qué efecto se supone que va a tener para mí?
- ¿Cómo debe tomarse el medicamento?
- ¿Cuándo debo comenzar a tomar el medicamento y durante cuánto tiempo debo tomarlo?

- ¿Cuáles son los efectos secundarios o las reacciones alérgicas del medicamento?
- ¿Qué debo hacer si aparece un efecto secundario?
- ¿Qué sucederá si no tomo este medicamento?

Lea atentamente la información del medicamento que le da la farmacia cuando adquiera el medicamento con receta. Le explicará lo que debe y no debe hacer y los posibles efectos secundarios.

### Servicio de envío por correo de medicamentos recetados

Si toma medicamentos para una afección de salud continua, puede recibirlos por correo en su hogar. Aetna Better Health trabaja con una compañía llamada CVS Caremark para brindarle este servicio, que está disponible sin costo para usted.

Si elige esta opción, recibirá sus medicamentos en su hogar. Puede programar la renovación de la

## Su salud, sus objetivos, su atención, su opinión

¿Le interesa expresar su opinión a Aetna Better Health of California para mejorar los servicios de atención médica? Llámenos al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** para unirse a nuestro Comité Asesor de Miembros (Member Advisory Committee, MAC) y al Comité de

Políticas Públicas (Public Policy Committee, PPC).

Al inscribirse, usted puede:

- Compartir sus opiniones sobre Aetna Better Health of California
- Conectarse con otros miembros de Aetna Better Health que viven en su comunidad

- Informarse sobre los recursos y servicios a disposición de usted y su familia
- Recibir una tarjeta de regalo de \$50 como agradecimiento por su participación



Su opinión sobre nuestro programa es importante. Utilizaremos sus opiniones para mejorar nuestro programa y su experiencia. Podemos ocuparnos de su traslado; simplemente llámenos. Visite **AetnaBetterHealth.com/california/member-advisory-committee.html** para obtener más información sobre el MAC y el PPC.

receta médica. Puede hacerle preguntas a los farmacéuticos. Estas son algunas otras características de la entrega a domicilio:

- Los farmacéuticos revisan cada pedido para garantizar la seguridad.
- Puede pedir la renovación de la receta por correo, por teléfono o en línea, o puede inscribirse para renovaciones automáticas de la receta.
- Puede hablar con los farmacéuticos por teléfono.

### Comenzar a usar el servicio de correo es fácil

Elija UNA de las siguientes maneras de utilizar el servicio de correo para un medicamento que toma regularmente:

**Por teléfono.** Llame al número gratuito de CVS al **1-855-271-6603 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Le dirán cuáles de sus medicamentos puede obtener a través de la farmacia de servicio por correo de CVS. CVS luego se comunicará con su médico para obtener una receta y le enviará el medicamento por correo. Cuando llame, asegúrese de tener:

- Su tarjeta de identificación de miembro del plan
- El nombre, apellido y número de teléfono de su médico
- Su información de pago y dirección postal

**Por correo.** Vaya a **AetnaBetterHealth.com/California** y utilice el enlace al portal para miembros para

registrarse o iniciar sesión. Una vez que ingrese en el portal para miembros, vaya a "Tasks" (Tareas) y luego a "Pharmacy Services" (Servicios de farmacia). Haga clic en el enlace del CVS para ir a **Caremark.com**. Haga clic en "Print Plan Forms" (Imprimir formularios del plan) para imprimir el formulario de pedido por correo. También puede solicitar un formulario llamando a Servicios para Miembros al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

Complete y envíe el formulario de pedido del servicio de correo. Si ya tiene una receta, puede enviarla a CVS Caremark con un formulario de pedido de servicio por correo completado.

## ¿Sabía que su medicamento para el dolor puede ser perjudicial para usted?

Los medicamentos que le administra su médico para el dolor pueden ser tan perjudiciales para usted como las drogas ilícitas. Se llaman opioides. Los opioides se encuentran en la adormidera. Se utilizan para el dolor grave a corto plazo.

Para que usted y su familia se mantengan seguros frente a los peligros de los opioides:

- Utilícelos solo según las indicaciones
- Guarde correctamente los medicamentos
- Hable con su médico sobre otras opciones

Contamos con un Programa de Manejo de Opioides que puede ayudarle a controlar o interrumpir el uso de opioides. Nuestro equipo de manejo de la atención le ayudará a comunicarse con otros médicos que pueden ayudarle a comprender la causa de su dolor.



Ellos pueden ofrecer otras opciones de medicamentos y más. Puede inscribirse o cancelar su inscripción en el programa en cualquier momento. No deje de tomar ningún medicamento sin consultar primero a su médico.

 Si usted o alguien a quien usted conoce desea más información o ayuda con el uso de los opioides, llame al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** y pida hablar con un administrador de atención.



## Obtenga ayuda con sus metas de salud

Aetna Better Health of California ofrece servicios para ayudarle a coordinar sus necesidades de atención médica sin costo para usted. Si tiene preguntas o inquietudes sobre su salud o la salud de su hijo, llame al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

Es posible que un proveedor de atención médica lo derive a nuestro departamento de Manejo de la Atención. También puede solicitar trabajar directamente con un Administrador de atención en cualquier momento llamando a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

Una vez que lo deriven, un Administrador de atención se comunicará con usted directamente. Un Administrador de atención puede trabajar con usted para mejorar cualquier problema de salud que pueda tener. Pueden ayudarle a identificar sus metas personales de cuidado de la salud, ayudarle a desarrollar un plan para alcanzarlas y brindarle apoyo durante todo el proceso. El Administrador de atención está familiarizado con los recursos comunitarios disponibles en su área de servicio y puede guiarle para que acceda a estos recursos. También puede trabajar con su proveedor de atención médica para brindarle mejor asistencia.

El Administrador de atención podrá responder cualquier pregunta, facilitar información sobre proveedores, beneficios y recursos, y proveer educación sobre sus necesidades específicas de atención médica.

## Gestión de usos

Queremos asegurarnos de que reciba los servicios o beneficios que necesita para recuperar la salud o cuidarla. Esto se llama gestión de usos (GU). Nuestro personal de GU utiliza criterios médicos, pautas y políticas escritas para tomar decisiones de GU. Estos agentes comprueban que los servicios solicitados:

- Sean necesarios para mantenerlo sano o hacer que esté sano
- Estén cubiertos por Aetna Better Health of California

Usted o su proveedor pueden obtener una copia de las pautas que utilizamos para aprobar o denegar servicios. Puede llamar a Servicios para Miembros al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, si tiene preguntas sobre nuestro programa de GU.

## Estamos aquí para ayudarle con cualquier problema de GU

Para obtener ayuda si tiene problemas de visión o audición, llame al Servicio de Transmisión de Telecomunicaciones (Telecommunications Relay Service, TRS): **1-855-772-9076 (TTY: 711)**. Para obtener ayuda con servicios de idiomas o traducción, llame a Servicios para Miembros al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

## Conserve sus beneficios de Medi-Cal


Cada año, los departamentos de salud y servicios humanos del condado local comprueban que todos los miembros de Medi-Cal sigan cumpliendo con



los requisitos para conservar sus beneficios de Medi-Cal. Esto se llama proceso de redeterminación. Si el condado necesita más información, enviará un formulario solicitando información adicional. Si recibe esta solicitud para obtener más información, debe completar y enviar el formulario solicitado para conservar sus beneficios de Medi-Cal.

Puede responder por correo, por fax o por teléfono a la oficina local de su condado:

- Sacramento: **916-874-3100**
- San Diego: **1-866-262-9881**

 Si tiene alguna pregunta o necesita asistencia, también puede llamar al equipo de Servicios para Miembros de Aetna Better Health of California al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

## Obtenga información de varias maneras

Ahora ofrecemos a los miembros otras maneras de recibir información sobre la salud y el plan. Puede obtener información por mensaje de texto, correo electrónico o llamada de voz. Para hacer su selección:

- Visite **Aet.na/ca-preference**.
- Envíe un mensaje de texto con la palabra **JOIN** al **85886**.
- Escanee el código QR con su teléfono.
- Llame a Servicios para Miembros.



## Información en otros idiomas y formatos

¿Sabía que puede obtener copias de los materiales para miembros en otros idiomas o formatos, como Braille, letra de imprenta grande o audio? Proporcionamos estos materiales sin costo. Para solicitar uno, llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

### Contáctenos



Aetna Better Health® of California  
10260 Meanley Drive  
San Diego, CA 92131

Servicios para Miembros: **1-855-772-9076 (TTY: 711)**  
24 horas al día, los 7 días de la semana  
**Es.AetnaBetterHealth.com/California**

*Here For You* es una publicación al servicio de la comunidad para amigos y miembros de Aetna Better Health® of California. Esta es información general de salud y no debe sustituir el consejo o la atención que reciba de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor acerca de sus propias necesidades de atención médica. Se revisó la exactitud de este contenido en julio de 2021. Las fotos y las ilustraciones pueden incluir modelos.

2021 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

## Aviso de no discriminación

La discriminación es ilegal. Aetna Better Health of California cumple con las leyes federales de derechos civiles. Aetna Better Health of California no discrimina, excluye a las personas ni las trata de manera diferente por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna Better Health of California brinda lo siguiente:

- Ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para ayudarlas a comunicarse mejor, tales como los siguientes:
  - Intérpretes de lengua de señas calificados
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no sea inglés, tales como los siguientes:
  - ✓ Intérpretes calificados
  - ✓ Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Aetna Better Health of California durante las 24 horas, los 7 días de la semana llamando al **1-855-772-9076**. O bien, si tiene problemas auditivos o del habla, llame al **TTY 711**.



## **Cómo interponer una queja**

Si usted cree que Aetna Better Health of California no le ha proporcionado estos servicios o si se sintió discriminado de otra forma por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede interponer una queja ante Aetna Better Health of California. Puede interponer una queja por teléfono, por escrito, en persona o de manera electrónica:

**Por teléfono:** comuníquese con Aetna Better Health of California durante las 24 horas, los 7 días de la semana llamando al **1-855-772-9076**. O bien, si tiene problemas auditivos o del habla, llame al **TTY 711**.

**Por escrito:** complete un formulario de reclamo o escriba una carta y envíela a la siguiente dirección.

Aetna Better Health of California  
10260 Meanley Drive  
San Diego, CA 92131

**En persona:** visite el consultorio de su médico o una oficina de Aetna Better Health of California e indique que quiere interponer una queja.

**De manera electrónica:** visite el sitio web de Aetna Better Health of California, **[AetnaBetterHealth.com/California](http://AetnaBetterHealth.com/California)**.

## **Oficina de Derechos Civiles**

Además, puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por teléfono, por escrito o de manera electrónica:

**Por teléfono:** llame al **1-800-368-1019**. Si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY/TDD 1-800-537-7697**.

**Por escrito:** complete un formulario de reclamo o envíe una carta a la siguiente dirección.

**U.S. Department of Health and Human Services**  
**200 Independence Avenue, SW**  
**Room 509F, HHH Building**  
**Washington, D.C. 20201**

Los formularios de reclamos están disponibles en

**<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

**De manera electrónica:** visite el portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**.