



Emoción



[AetnaBetterHealth.com/Florida](https://www.aetna.com/betterhealth/florida)

Aetna Better Health® of Florida

Cómo prepararse para la llegada del bebé: atención prenatal y preparación en el hogar.

Cuando está embarazada, no solo crece su vientre. También crece la lista de tareas pendientes. Los bebés requieren mucho trabajo de preparación, desde elegir un nombre hasta preparar el bolso para el hospital. Pero dos cosas deberían ser una prioridad: recibir atención prenatal y hacer que su hogar sea seguro para el bebé. Veamos de qué se tratan estas dos cosas:

Sus controles del embarazo

Cuando se entere de que está embarazada — o piense que podría estarlo — programe una cita para su primer control. Luego, vaya a todas las citas que recomiende el médico, aunque se sienta bien. La atención prenatal temprana — y regular — puede ayudar a cuidar su salud y la de su bebé. Le permite a su médico controlar atentamente a los dos. De esa manera, su médico puede detectar y tratar cualquier problema rápidamente.

En cada visita, asegúrese de decirle a su médico cómo se siente. Sucederán muchas cosas en su cuerpo.

Y su médico puede explicarle lo que está pasando. Su médico también le hablará sobre qué hacer — y qué no hacer — para cuidarse y proteger a su bebé. No tenga miedo de hablar sobre cosas personales con el médico. Su médico debe saber todo sobre usted para que usted y su bebé puedan recibir la mejor atención.

Continúa en la página siguiente

Comportamientos saludables.

Si desea mejorar o mantener su salud, ¡tenemos programas pensados para usted!

Programa para perder peso.

Pueden participar los miembros con sobrepeso u obesidad. Después de tres meses, usted puede ganar un monitor de actividad física de \$20. También puede ganar una recompensa por alcanzar sus objetivos de pérdida de peso a los seis meses.

Programa para dejar de fumar.

Pueden participar los miembros que consumen tabaco y desean dejarlo. Usted puede obtener ayuda para dejar de fumar y ganar una recompensa si deja de fumar durante tres meses. Puede ganar otra recompensa después de seis meses.

Programa de consumo de sustancias.

Pueden participar los miembros que consumen drogas o alcohol y desean dejarlo. Usted puede ganar una recompensa después de tres meses en el programa. Puede ganar otra recompensa después de seis meses.

Programa de embarazo. Pueden participar todas las mujeres que son miembro y están embarazadas. Usted puede ganar dos paquetes de pañales por obtener la atención que necesita.

Para participar u obtener más información sobre estos programas, llame a Servicios para Miembros al **1-800-441-5501 (TTY: 711)**.



Cómo prepararse para el bebé.

Continúa de la primera página

Un hogar seguro

Antes de la llegada del bebé, siga estos cuatro pasos de seguridad:

- 1. Verifique la seguridad de la cuna del bebé.** Si es posible, compre una nueva. Esa es la opción más segura. Si la cuna es usada, asegúrese de que las barras tengan una separación de no más de $2\frac{3}{8}$ pulgadas (6 centímetros). También asegúrese de que no se haya retirado del mercado. Averíguelo en **CPSC.gov**.
- 2. Mantenga la cuna libre de riesgos.** Quite las almohadas, las mantas y los animales de peluche para evitar que el bebé se asfixie. No utilice protectores en la cuna.

El bebé puede asfixiarse o quedar atrapado.

- 3. Haga que las escaleras sean seguras.** Instale barandillas y úselas siempre cuando cargue a su bebé.
- 4. Asegúrese de que los detectores de humo funcionen.** Necesita al menos uno en cada nivel de su casa y en los pasillos fuera de los dormitorios. También necesita un detector de monóxido de carbono que funcione.

Cuanto más haga ahora, más seguro estará su bebé.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; March of Dimes; Office on Women's Health

3 razones para hacerse tiempo para una visita de niño sano.

Su hijo está sano y bien y así es como quiere que se mantenga. Los chequeos regulares, llamados visitas de niño sano, pueden ayudarlo a lograrlo.

Estas visitas se realizan cuando su hijo está sano, no enfermo. Eso le permite al médico conocerlos a usted y a su hijo, y tomar medidas para mantener la salud de su hijo.

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

- 1. Ver si su crecimiento va bien.** En cada visita, 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 ayudarlo 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 visitas de niño sano comienzan cuando su hijo tiene solo unos días de vida. Al principio, su médico querrá ver a su hijo una vez al mes y luego cada algunos meses. Más adelante, los controles se harán en una visita anual.

Si no ha realizado estas visitas, no es demasiado tarde para empezar. Llame hoy mismo.

Fuente: American Academy of Pediatrics

Vacunas que necesitan los niños y adolescentes.

Calendario de vacunación

Las siguientes son recomendaciones generales para niños de 2 años de edad en adelante. Hable con su médico sobre lo que es adecuado para su hijo.

DTPa = difteria, tétanos, pertusis (tos ferina)

Influenza = gripe

HepA = hepatitis A

HepB = hepatitis B

Hib = *Haemophilus influenzae* tipo b

HPV = virus del papiloma humano

IPV = polio

MenACWY = meningocócica A, C, W, Y

MenB = meningocócica B

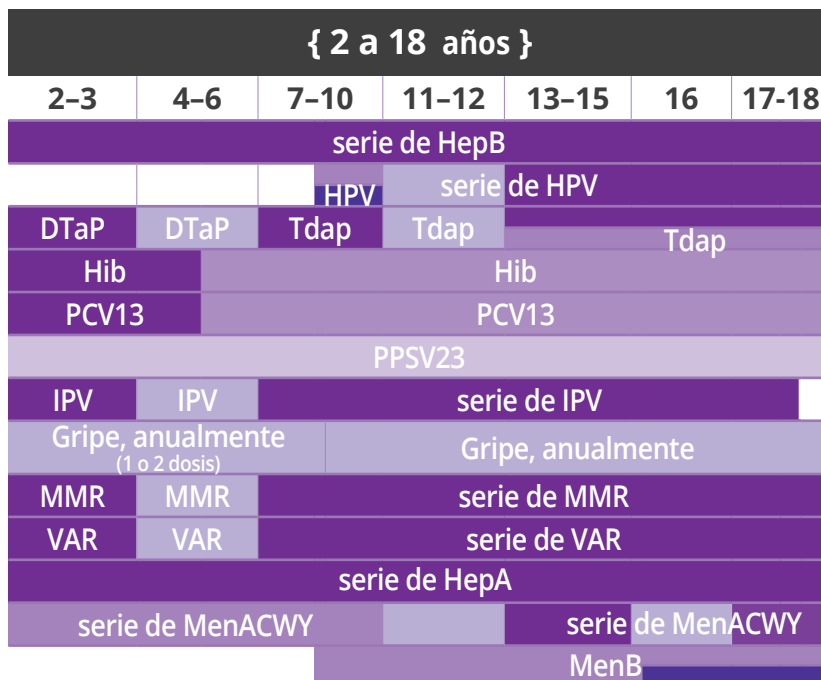
MMR = sarampión, paperas y rubéola

PCV13 = antineumocócica conjugada

PPSV23 = antineumocócica de polisacáridos

Tdap = tétanos, difteria, pertusis

VAR = varicela



■ Rango de edades recomendadas para vacunas de rutina

■ Rango para vacunaciones atrasadas

■ Rango para determinados grupos de alto riesgo

■ Rango para grupos que no son de alto riesgo según la recomendación del médico

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (2019)

10 cosas que puede hacer por su salud mental.

Pruebe estos consejos para mantener o recuperar su equilibrio emocional.*

1. **Valórese.** Trátese con amabilidad y respeto, y evite la autocrítica. Encuentre el momento para dedicarse a sus pasatiempos y proyectos favoritos, o ampliar sus horizontes. Haga un crucigrama a diario, plante un huerto, tome clases de baile, aprenda a tocar un instrumento o estudie otro idioma.
2. **Cuide su cuerpo.** Cuidarse físicamente puede mejorar la salud mental. Asegúrese de:
 - Comer alimentos nutritivos.
 - Evitar el cigarrillo. Obtenga ayuda para dejar de fumar.
 - Beber mucha agua.
 - Hacer ejercicio, lo que ayuda a disminuir la depresión y la ansiedad y a mejorar el estado de ánimo.



- Dormir lo suficiente. Los investigadores creen que la falta de sueño contribuye a una tasa elevada de depresión en los estudiantes universitarios.
3. **Rodéese de buenas personas.** Las personas con vínculos familiares o sociales sólidos

suelen ser más sanas que las que carecen de una red de apoyo. Haga planes con familiares y amigos que le brinden apoyo o busque actividades en las que pueda conocer a gente nueva, como un club, una clase o un grupo de apoyo.

Haga su evaluación de riesgos de salud.

Todos los miembros nuevos de Aetna Better Health recibirán una llamada de Aetna Better Health para una encuesta de salud.

En su identificador de llamadas posiblemente aparezca "Aetna Medicaid".

Durante esta llamada, se le harán preguntas de salud. Estas preguntas nos ayudarán a brindarle un mejor servicio. Sus respuestas son privadas. Nuestros enfermeros utilizan esta información

para ofrecerle educación relacionada con la salud. Es posible que reciba por correo este material educativo sobre una afección específica que tenga. También puede recibir una llamada de un enfermero de Aetna Better Health.

El objetivo de estos materiales y llamadas es ayudarlo a mantenerse saludable. Si no desea responder una encuesta telefónica de salud, llame a Servicios para Miembros al **1-800-441-5501 (TTY/TDD: 711)**.



Transición de la atención.

Si es un miembro nuevo que actualmente está recibiendo atención activa de un médico y obteniendo un servicio cubierto, le ayudaremos con la coordinación de la atención sin exigir una autorización adicional.

Seguiremos pagando la atención que recibe durante 60 días a partir de la fecha de su inscripción, sin ningún costo para usted. Llámenos al **1-800-441-5501 (TTY: 711)**, de 8 AM a 7 PM, para obtener más información.

4. **Entréguese a los demás.**

Ofrezca voluntariamente su tiempo y energía para ayudar a otras personas. Se sentirá bien haciendo algo tangible para ayudar a alguien que lo necesita, y es una excelente manera de conocer gente nueva.

5. **Aprenda a manejar el estrés.**

Nos guste o no, el estrés forma parte de la vida. Emplee buenas habilidades para sobrellevar el estrés: practique tai chi, haga ejercicio, salga a caminar en un entorno natural, juegue con su mascota o intente escribir en un diario para reducir el estrés. Además, recuerde sonreír y tomarse la vida con sentido del humor. Las investigaciones demuestran que la risa puede

reforzar el sistema inmunitario, aliviar el dolor, relajar el cuerpo y reducir el estrés.

6. **Tranquilice la mente.**

Intente meditar, aprender técnicas de conciencia plena o rezar. Los ejercicios de relajación y la oración pueden mejorar su estado mental y su perspectiva de la vida. De hecho, las investigaciones demuestran que la meditación puede ayudarle a sentir tranquilidad y potenciar los efectos de la terapia.

7. **Establezca metas realistas.**

Decida lo que desea lograr desde el punto de vista académico, profesional y personal, y anote los pasos que necesita seguir para alcanzar sus metas.

Apunte alto, pero sea realista y no programe demasiadas actividades. Disfrutará de una extraordinaria sensación de realización y autoestima a medida que avanza hacia su meta.

8. **Rompa la monotonía.** Si bien nuestras rutinas nos hacen más eficientes y mejoran nuestros sentimientos de seguridad y protección, un pequeño cambio de ritmo puede mejorar una agenda tediosa. Modifique el camino por donde sale a correr, planifique un viaje en automóvil por la carretera, salga a caminar por un parque diferente, cuelgue fotos o cuadros nuevos o pruebe un restaurante nuevo.

9. **Evite el alcohol y otras drogas.**

Mantenga el consumo de alcohol al mínimo y evite otras drogas. A veces las personas consumen alcohol y otras drogas para automedicarse, pero en realidad el alcohol y otras drogas solo agravan los problemas.

10. **Obtenga ayuda cuando la necesite.**

Buscar ayuda es un signo de fortaleza, no una debilidad. Y es importante recordar que el tratamiento es eficaz. Las personas que reciben la atención adecuada pueden recuperarse de enfermedades mentales y adicciones y llevar vidas plenas y gratificantes.

**Adaptado de la National Mental Health Association/ National Council for Community Behavioral Healthcare*

Sus derechos como miembro.

Como beneficiario de Medicaid y miembro de un plan, usted tiene ciertos derechos. Tiene derecho a:

- Ser tratado con cortesía y respeto
- Que se respete su dignidad y privacidad en todo momento
- Recibir una respuesta rápida y útil a sus preguntas y solicitudes
- Saber quién le presta los servicios médicos y quién es responsable de su atención
- Conocer los servicios disponibles para los miembros, lo que incluye servicios de un intérprete si no habla inglés
- Saber qué normas y leyes se aplican a su conducta
- Recibir información sobre su diagnóstico, el tratamiento que necesita, las opciones de tratamientos, los riesgos y cómo estos tratamientos le ayudarán
- Negarse a recibir cualquier tratamiento, excepto cuando la ley especifique lo contrario
- Recibir información completa sobre otras formas de ayudarle a pagar su atención médica
- Saber si el proveedor o el centro aceptan la tarifa de asignación de Medicare
- Que se le informe cuánto puede costarle un servicio antes de recibirlo
- Obtener una copia de una factura y que se le expliquen los cargos
- Recibir tratamiento médico o ayuda especial para personas con discapacidades, independientemente de su raza, origen nacional, religión, incapacidad o fuente de pago
- Recibir tratamiento en caso de una emergencia de salud que empeoraría si no recibiera tratamiento
- Saber si el tratamiento médico es para una



- investigación experimental y aceptar o negarse a participar en dicha investigación
- Presentar una queja cuando no se respeten sus derechos
- Pedir la opinión de otro médico cuando no esté de acuerdo con su médico (segunda opinión médica)
- Obtener una copia de sus registros médicos y pedir que se agregue o corrija información en su registro, si fuera necesario
- Hacer que sus registros médicos se mantengan en confidencialidad y se compartan solo cuando lo exija la ley o con su aprobación
- Decidir cómo desea que se tomen las decisiones médicas si no puede tomarlas usted mismo (instrucciones anticipadas)
- Presentar una queja formal sobre cualquier asunto que no sea una decisión del plan sobre sus servicios
- Apelar una decisión del plan con respecto a sus servicios
- Recibir servicios de un proveedor que no forma parte de nuestro plan (fuera de la red) si no podemos encontrar un proveedor para usted que forme parte de nuestro plan

Cómo encontrar terapia pediátrica.



Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de terapia pediátrica, comuníquese con:

Samantha Gómez, MHS,
Coordinadora de Administración
de Casos, Aetna Better Health
of Florida

- Teléfono: **954-858-3381** o **786-570-7817**
- Correo electrónico: **GomezS1@aetna.com**

Sus responsabilidades como miembro.

Como beneficiario de Medicaid y miembro de un plan, usted tiene ciertas responsabilidades. Tiene la responsabilidad de:

- Brindar información precisa sobre su salud al plan y a los proveedores
- Informarle a su proveedor sobre cambios imprevistos en su afección de salud
- Hablar con su proveedor para asegurarse de que entiende los pasos a seguir y lo que se espera de usted
- Escuchar a su proveedor, seguir las instrucciones y hacer preguntas
- Acudir a sus citas o notificar a su proveedor si no podrá acudir a una cita
- Ser responsable de sus acciones si se niega a recibir un tratamiento o si no sigue las instrucciones del proveedor de atención médica
- Asegurarse de que se paguen los servicios no cubiertos que reciba
- Respetar las normas y los reglamentos de conducta del centro de atención médica
- Tratar al personal de atención médica con respeto
- Decirnos si tiene problemas con cualquier miembro del personal de atención médica
- Utilizar la sala de emergencias únicamente para emergencias reales
- Notificar a su administrador de casos si hay cambios en su información (dirección, número de teléfono, etc.)
- Tener un plan para emergencias, y llevar a cabo este plan si es necesario por su seguridad
- Denunciar fraude, abuso y pagos en exceso

Línea de Ayuda de Enfermería las 24 horas.

¿Tiene alguna pregunta médica y no sabe qué hacer? Llame a nuestra Línea de Ayuda de Enfermería las 24 horas. En nuestra Línea de Ayuda de Enfermería pueden responder preguntas específicas sobre la salud. También puede obtener asesoramiento sobre qué hacer cuando necesita atención médica.

El número gratuito de la Línea de Ayuda de Enfermería es el **1-800-441-5501 (TTY: 711)**. También



puede encontrar el número de la Línea de Ayuda de Enfermería en el reverso de su tarjeta de identificación de Aetna Better Health.

Portal para miembros.

Aproveche al máximo su plan de salud. Inscríbese en nuestro sitio web personalizado y seguro para miembros.

Puede utilizar este sitio para administrar sus beneficios del plan y cumplir con sus objetivos de salud. Este sitio le permite:

- Cambiar de médico
- Actualizar su información de contacto
- Encontrar formularios u obtener nuevas tarjetas de identificación de miembro
- Ver su historial de salud personal
- Hacer un seguimiento de sus objetivos de salud
- Ver el estado de su reclamación
- Obtener información de salud personalizada
- Investigar sobre medicamentos recetados
- Encontrar apoyo

Inscríbese hoy. Es fácil.

Si desea comenzar a utilizar esta herramienta en línea segura, puede registrarse en Internet. O puede inscribirse por teléfono llamando a Servicios para Miembros al **1-800-441-5501 (TTY: 711)**.

Tenga en cuenta que necesitará la identificación de miembro de su plan de salud y una dirección de correo electrónico actual para crear una cuenta.

Su directorio de proveedores.

Obtenga información sobre los proveedores incluidos en la lista.

Quizás desee saber más sobre su proveedor. Consulte el directorio de proveedores en **AetnaBetterHealth.com/Florida/Find-Provider**. Puede averiguar si el proveedor está tomando pacientes nuevos o si el consultorio es accesible para personas con discapacidades. También puede encontrar información básica, como:

- Nombre, dirección y número de teléfono del proveedor
- Especialidad del proveedor y certificación de un consejo (busque una estrella que muestra la certificación)
- Idiomas que habla el proveedor
- Otros detalles

Obtenga información sobre los proveedores no incluidos en la lista

Es posible que desee obtener más información sobre un proveedor que no aparece en el directorio. Simplemente llame

al **1-800-441-5501 (TTY: 711)**. Tenemos la información más actualizada sobre los proveedores de la red. Puede averiguar cosas como dónde estudiaron o dónde hicieron la residencia.

¿Necesita obtener información sobre la certificación del proveedor? Simplemente, visite **CertificationMatters.org**, el sitio web del Consejo Estadounidense de Especialidades Médicas.

Si desea obtener una copia del directorio de proveedores sin costo, puede llamarnos al **1-800-441-5501 (TTY: 711)**. También puede visitar nuestro sitio web, **AetnaBetterHealth.com/Florida**, para ver e imprimir una copia o utilizar nuestra herramienta de búsqueda de proveedores en línea. Seleccione "Find a Provider/ Pharmacy" (Buscar un proveedor/ una farmacia). Luego, seleccione

"How to find a Provider" (Cómo encontrar un proveedor).

Otra información importante

- Puede elegir que todos los miembros de su familia sean atendidos por el mismo PCP, o puede elegir diferentes PCP.
- Si se produce un cambio en su dirección o número de teléfono, llame sin cargo a Servicios para Miembros al **1-800-441-5501 (TTY: 711)**. O visite **AetnaBetterHealth.com/Florida**.
- Si está recibiendo atención de un proveedor y es nuevo en Aetna Better Health, llámenos al **1-800-441-5501 (TTY: 711)** para obtener ayuda. Es posible que pueda seguir viendo al mismo proveedor. Le ayudaremos a coordinar su atención para que no necesite autorizaciones adicionales.

Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros al **1-800-441-5501 (TTY: 711)**.



Su privacidad es importante para nosotros.

Su privacidad es importante. Respetamos su privacidad. Según lo exige la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA), Aetna y cada integrante de la familia de compañías de Aetna le proporcionan información importante sobre cómo se puede utilizar su información médica y personal y sobre cómo puede acceder a esta información. Revise detenidamente el Aviso de Prácticas de Privacidad en su Manual para Miembros.

Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros al **1-800-441-5501 (TTY: 711)**.

Farmacia: encuentre información importante sobre medicamentos recetados en nuestro sitio web.

Puede encontrar el formulario en nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Florida**. Seleccione "For Members" (Para Miembros). Haga clic en "Pharmacy Benefits" (Beneficios de Farmacia). Haga clic en "Formulary Drug List" (Lista de Medicamentos del Formulario) y luego en "Preferred Drug List" (Lista de Medicamentos Preferidos).



El formulario y la Lista de Medicamentos Preferidos (*Preferred Drug List*, PDL) de la Agencia para la Administración de la Atención Médica (*Agency for Health Care Administration*, AHCA) se actualizan con regularidad. Puede buscar estos cambios en nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Florida**. Seleccione "For Members" (Para Miembros). Haga clic en "Pharmacy Benefits" (Beneficios de Farmacia). Haga clic en "Medicaid Formulary Updates" (Actualizaciones del formulario de Medicaid) y luego en "Updates" (Actualizaciones).

Aetna Better Health of Florida también cubre medicamentos y productos que no se encuentran en la PDL de la AHCA. Esta lista se llama formulario complementario.

Puede encontrar esta lista y actualizaciones de la lista en nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Florida**. Seleccione "For Members" (Para Miembros). Haga clic en "Pharmacy Benefits" (Beneficios de Farmacia). Haga clic en "Formulary Drug List" (Lista de Medicamentos del Formulario).

Nuestra política de gestión de usos.

Nuestro programa de gestión de usos ayuda a nuestros miembros a obtener servicios de cuidado de la salud necesarios por razones médicas en el entorno más económico según su paquete de beneficios. Trabajamos con los miembros y los médicos para evaluar los servicios en función de la adecuación médica, la puntualidad y el costo.

- Nuestras decisiones se basan enteramente en la adecuación de la atención y el servicio y en la

existencia de cobertura, y utilizamos pautas y recursos reconocidos a nivel nacional.

- No pagamos ni recompensamos a los profesionales, empleados u otras personas por denegar la cobertura de atención.
- Los incentivos financieros no alientan a nuestro personal a denegar la cobertura. De hecho, nuestro personal de revisión de usos está capacitado para concentrarse en los riesgos de que los miembros no utilicen adecuadamente ciertos servicios.
- No fomentamos decisiones de uso que den lugar a una subutilización.

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health® of Florida. 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. Aetna Better Health® of Florida es un Plan de Atención Administrada con un contrato con Medicaid de Florida. Información de salud y bienestar o prevención.

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