



Aetna Better Health[®] of California



Póngase en contacto con nosotros

Primavera 2018

¿Tiene alguna duda sobre su plan de salud? Haga todas las preguntas que considere necesarias

¿Conoce todos los servicios que ofrece su plan de salud? Es más fácil hacerse cargo de su salud cuando está bien informado.

Por eso, es importante preguntar. Nosotros tenemos las respuestas.

Entendemos que habrá momentos en los que tendrá preguntas sobre los beneficios de su seguro de salud. Con frecuencia, podrá encontrar las respuestas en los documentos de su membresía. Seguramente los recibió por correo.

¿Hay algo que no está claro? No dude en llamar a Servicios para Miembros. Por ejemplo, podría tener dudas sobre lo siguiente:

- Si cierto tratamiento, medicamento o servicio está cubierto
- Cuánto debe pagar por una consulta médica
- Si un proveedor al que desea consultar está incluido en la red del plan

- Un término de seguro de salud que no comprende
- Su deducible
- Si necesita una derivación para consultar a un especialista

Contáctenos

Puede ponerse en contacto con Servicios para Miembros de diversas formas. En principio, puede llamar al número indicado en su tarjeta de seguro de salud.

Comuníquese con Aetna Better Health of California al **1-855-772-9076** o visite nuestra página web, **aetnabetterhealth.com/california**.



Mercados agrícolas: tesoros locales

El lugar perfecto para encontrar comida fresca y diversión

De la granja a su mesa.

Es una frase popular que hace que todo suene mejor. Usted simplemente sabe que la miel que proviene directamente de una granja cercana tendrá un sabor increíble. Lo mismo se aplica a cualquiera de los ricos productos que esperan por usted en un mercado agrícola.

La frescura es lo que hace que los mercados sean tan atractivos. La mayoría de los alimentos que puede encontrar en esos lugares se han recogido en el punto perfecto de su frescura y sabor. Si le gustan los duraznos del supermercado, le encantarán los duraznos del mercado agrícola.

Y si tiene un consumidor exigente de frutas y verduras en su casa, llevarlo a un mercado agrícola puede cambiarlo todo. En un entorno festivo y con proveedores que ofrecen probar cosas deliciosas como frambuesas doradas relucientes o pluots violetas y jugosos, su consumidor exigente se verá tentado a morder algo que, con seguridad, le sacará una sonrisa.

Aquí le damos algunos consejos para sacar el máximo provecho de su visita al mercado agrícola:

Vaya temprano. Tal vez no necesite ser de las primeras personas que lleguen al mercado un día de semana, pero los mercados se llenan rápido los fines de semana. Si llega muy tarde, tal vez ya no encuentre la mejor selección.

Lleve consigo dinero en efectivo y bolsas reutilizables. Podrá realizar transacciones más fácilmente si lleva billetes pequeños. Además, debe contar con bolsas resistentes para llevarse las cosas a casa.

Hable con los proveedores. Los vendedores quieren hablar sobre sus frutas, vegetales, jaleas y mermeladas. Pida consejos para comprar y almacenar los alimentos. También pueden darle ideas de recetas.

Fuente: Academy of Nutrition and Dietetics

Seis preguntas inteligentes para hacerle a su médico

¿Sabía usted que está bien hacerle preguntas a su médico? De hecho, preguntar es una excelente forma de aprender sobre su propia salud. Hacer preguntas le ayuda a tomar mejores decisiones.

Antes de consultar a su médico, ponga sus objetivos y pensamientos por escrito. Pregúntese qué temas de salud necesita tratar con su médico y qué preguntas debe hacerle.

Puede usar estas preguntas de muestra como guía. Adáptelas a sus propias necesidades. Luego, tan solo hágalas.

1. ¿Cuál es mi diagnóstico?
2. ¿Necesito una receta o hacerme alguna prueba? ¿Para qué es?
3. ¿Cuáles son las ventajas y las desventajas del tratamiento?
4. ¿Qué debo hacer para mantener mi atención médica por el buen camino?
5. ¿Qué debo hacer hasta la próxima consulta?
6. Si tengo algunas preguntas de seguimiento, ¿cómo puedo obtener respuestas?

Finalmente, ¿piensa leer más sobre su afección en internet? Pídale a su médico que le recomiende sitios web. Desea poder confiar en lo que lee.

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality

Cómo comer mejor para mejorar la presión arterial

Algunos alimentos pueden hacer que le suba la presión. Pero otros le ayudarán a mantener los niveles de presión bajos, o incluso, disminuirlos.

Coma más

Enfóquese en las comidas que le ayuden a controlar su peso. Las buenas elecciones le otorgan a su cuerpo los nutrientes que necesita sin llenarlo de calorías vacías. Estos incluyen:

- Granos enteros
- Frijoles
- Frutas y verduras
- Leche baja en grasa

Muchos de estos alimentos proporcionan fibra, lo que le ayudará a sentirse satisfecho.

También son excelentes fuentes de potasio, magnesio, calcio y proteínas. Todos ayudan a controlar la presión arterial.

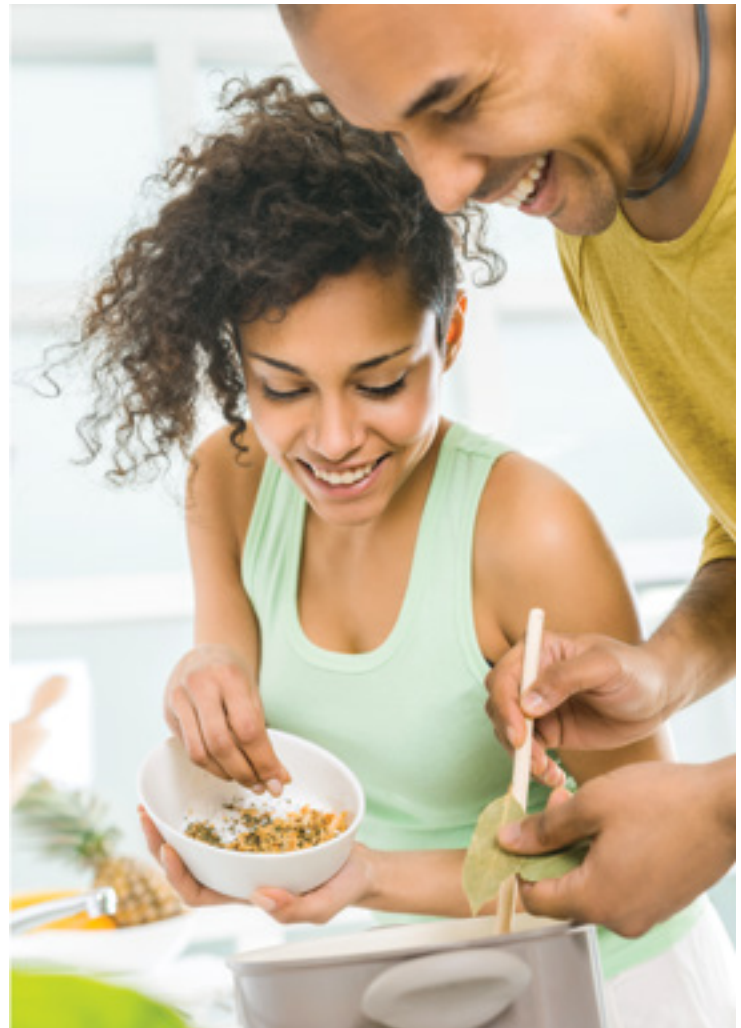
Coma menos

Alimentos con elevado contenido de azúcar y sal. Gran parte de la sal que consumimos está en los alimentos procesados y envasados. Estos incluyen:

- Pan y bollos
- Embutidos y fiambres
- Pizza
- Comida de restaurantes

Si prefiere una guía estructurada para controlar su presión arterial, considere el plan de alimentación DASH. Conozca más sobre él en morehealth.org/DASH.

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health



¿Qué hay de nuevo, doc? Tener una buena comunicación es clave

¿A veces siente como si usted y su médico no conectaran?

Tener un médico que lo entienda es importante. También necesita poder comunicarse bien con su médico ya que es la persona a la que acude para satisfacer sus necesidades de atención médica, así que lo ideal es que los dos estén en la misma sintonía.

Los médicos y los pacientes pueden tener dificultades para comunicarse, por muchas razones. Si le está sucediendo esto, a continuación le damos algunas ideas que pueden ser útiles:

Supere la barrera del idioma. ¿El inglés es su segundo idioma? Si no se siente cómodo hablando con su médico en inglés, pida que lo acompañe un intérprete o consulte por los servicios de traducción en el consultorio del médico. Esto se aplica también si usted es sordo y necesita un intérprete de lenguaje de señas.

Escoja un proveedor que se adapte a usted. Es importante que encuentre un proveedor con quien usted se sienta a gusto. ¿Tienen los mismos valores? ¿Confía en su proveedor? Estas consideraciones pueden ser importantes para su relación.

Diga lo que siente. La comunicación debe ser de dos vías. Si no entiende algo, consúltelo con su médico. Pídale que se lo explique tantas veces como sea necesario hasta que lo entienda. Recuerde que debe ser abierto y sincero al momento de hablar de su salud y los síntomas que tiene.

¿Cómo podemos ayudarlo?

Si tiene problemas para hablar con su proveedor, comuníquese a su plan de salud. Y si no cuenta con un médico, podemos ayudarlo a encontrar el indicado.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health

Revíselo

Algunas pruebas de detección y autochequeos obligatorios

No se puede negar lo populares que son los proyectos de bricolaje en la actualidad. Nos gusta arremangarnos y ponernos manos a la obra. ¿Qué sucede con los chequeos de salud que pueden alertarnos sobre posibles problemas de salud? ¿Podríamos realizarlos nosotros mismos también?

Necesitará un médico para realizar la mayoría de las pruebas de detección y análisis. Pero también hay otros chequeos que puede realizar usted mismo, frecuentemente, con los consejos de un médico. Le damos ejemplos de ambos. Recuerde que estas son pautas generales. Es posible que necesite hacerse pruebas antes, con mayor frecuencia o, tal vez, no necesite ninguna. Pregúntele a su médico qué es lo ideal para usted.



En casa	En el consultorio de un proveedor
<p>Pésese. Registre el resultado (además de su altura) en una calculadora de índice de masa corporal (IMC) para determinar si tiene sobrepeso u obesidad Pruebe esta: morehealth.org/bmi.</p>	<p>Mamografías. Desde los 45 hasta los 54 años, las mujeres deberían realizarse exámenes anuales de detección del cáncer de mama, después de esa edad, cada dos años.</p>
<p>Mida la circunferencia de su cintura. Coloque una cinta de medición justo por encima de los huesos de la cadera, exhale y mídase. Una circunferencia mayor a 40 pulgadas en los hombres y 35 pulgadas en las mujeres aumenta las probabilidades de contraer diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.</p>	<p>Colonoscopia. A partir de los 50, se recomienda, tanto a hombres como a mujeres, realizarse colonoscopías u otras pruebas de detección. Ayudan a prevenir el cáncer colorrectal o detectarlo a tiempo.</p>
<p>Si tiene diabetes, revise sus pies. Su médico podría pedirle que esté atento y que le informe sobre úlceras u otros problemas antes de que puedan convertirse en infecciones importantes.</p>	<p>Pruebas de Papanicolaou. A partir de los 21 años, las mujeres deberían realizarse pruebas de Papanicolaou de forma periódica para evitar el cáncer cervical.</p>
<p>Revise su piel para detectar signos de cáncer. Los autochequeos frecuentes (por ejemplo, mensuales) pueden ayudarle a detectar el cáncer a tiempo. Si encuentra lunares que han cambiado de forma, manchas u otras zonas con aspecto preocupante, muéstreselas a su médico.</p>	<p>Controles de presión arterial. Pídale a su médico que le mida la presión arterial al menos una vez cada dos años y, con mayor frecuencia, si usted sufre de afecciones, como problemas cardíacos o diabetes.</p>
<p>Controle su presión arterial. Su médico podría recomendarle que use un monitor portátil en su hogar si, por ejemplo, su presión arterial es alta o si las lecturas solamente son altas en el consultorio.</p>	<p>Análisis de colesterol en sangre. A partir de los 20 años, realícese un análisis de colesterol con una frecuencia de cuatro a seis años.</p>

Fuentes: American Academy of Family Physicians; American Cancer Society; American Heart Association; U.S. National Library of Medicine

Cinco pequeños cambios saludables para el corazón que puede implementar desde hoy


Mejorar la salud de su corazón puede parecer un proyecto muy grande. Pero incluso los pequeños cambios que haga en sus hábitos diarios pueden marcar una diferencia. Aquí le presentamos cinco pasos sencillos que puede aplicar inmediatamente.

1. **Lleve una fruta al trabajo.** Comer más frutas (y verduras) es una opción saludable para el corazón. Además, el formato de muchas frutas ayuda a llevarlas con usted: manzanas, naranjas y plátanos, por ejemplo. Eso las convierte en una opción de colación fácil. Así, cuando tenga hambre, no pensará en la máquina expendedora como primera opción.
2. **Tómese un descanso y camine durante 10 minutos.** Si trabaja sentado frente a una computadora la mayor parte del tiempo, levántese para dar un paseo rápido varias veces al día. Pasar menos tiempo sentado y moverse más es lo mejor para su corazón y para su cuerpo, en general. Intente hacer esto durante 30 minutos cada día.
3. **Apague todos los aparatos electrónicos temprano.** Dormir muy poco puede perjudicar a su corazón y aumentar el riesgo de contraer otras enfermedades, como obesidad y diabetes tipo 2, que también pueden afectar la salud de su corazón. Ver la televisión o usar su teléfono inteligente o computadora muy cerca de su hora de dormir puede hacer que se mantenga despierto. Intente marcarse un plazo para apagar todas las pantallas una hora antes de su hora de dormir. Escuchar música relajante o leer un libro podrían ayudarle a quedarse dormido.
4. **Ríase con ganas.** La risa alivia el estrés. Mucho estrés puede aumentar su riesgo de contraer una enfermedad cardíaca. Para una dosis regular de alegría, guarde un momento en su día para ver videos graciosos.




5. **Revise el contenido de sodio en las etiquetas nutricionales.** Demasiado sodio puede aumentar la presión sanguínea, que es mala para su corazón. Escoja comidas con bajo sodio. Preste atención a los alimentos básicos, como el pan, pues puede contener sal extra que no necesita.

Fuentes: American Heart Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute

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
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. Las fotos y las ilustraciones pueden incluir modelos.



AETNA BETTER HEALTH® OF CALIFORNIA

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 ayudarlos a comunicarse mejor, tales como los siguientes:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, 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 número **TTY 711**.

Cómo presentar 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 presentar 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 número **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 Aetna Better Health of California e indique que quiere presentar una queja.

De manera electrónica: Visite el sitio web de Aetna Better Health of California en **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 quejas 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>**.

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**)。

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**).

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**).

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.

ARMENIAN: Ու՛շԱ՛յն ՌԻՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարե՛ք ձեր ID քարտի հետևի մասում գտնվող հեռախոսահամարով կամ **1-800-385-4104** (TTY (հեռատիպ) **711**):

PERSIAN: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، به صورت رایگان می توانید به خدمات کمک زبانی دسترسی داشته باشید. با شماره درج شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره **1-800-385-4104** (TTY: **711**) تماس بگیرید.

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**).

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。

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** (للصم والبكم: **711**)

PANJABI: ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪਣੇ ID ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਜਾਂ **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

MON KHMER: ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយមិនគិតល្បួលគឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខនៅខាងក្រោយនៃអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ (ID Card) របស់អ្នក ឬ **1-800-385-4104** (TTY: **711**) ។

HMONG: LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau tus nab npawb xov tooj nyob rau sab qab ntawm koj daim ID lossis **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

HINDI: ध्यान दें: यदि आप हिंदी भाषा बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध हैं। अपने आईडी कार्ड के पृष्ठ भाग में दिए गए नम्बर अथवा **1-800-385-4104** (TTY: **711**) पर कॉल करें।

THAI: ข้อควรระวัง: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทรติดต่อหมายเลขที่อยู่ด้านหลังบัตร ID ของคุณ หรือหมายเลข **1-800-385-4104** (TTY: **711**)