

el bienestar *y* usted

VIDA SALUDABLE



El transporte está cubierto

¿Lo sabía? Puede obtener transporte sin costo adicional para trasladarse desde y hacia una cita médica o servicios relacionados con sus beneficios de Medi-Cal. Para obtener más información o solicitar servicios de traslado, llame a Aetna Better Health of California al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**. Llame al menos tres días antes de la cita. O bien, llame tan pronto como sea posible cuando tenga una cita de urgencia. Cuando llame, tenga a mano su tarjeta de identificación de miembro.

ES HORA DE RENOVAR

Renueve la cobertura de Medi-Cal todos los años para mantener activos sus beneficios y servicios. Visite **KeepMedicalCoverage.org** o escanee el siguiente código para obtener más información.



También puede llamar a su condado.

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

Hablamos su idioma

¿Necesita ayuda en otro idioma? Aetna Better Health of California proporciona servicios de interpretación las 24 horas, todos los días, sin costo adicional. Hay más de 200 idiomas disponibles. Podemos brindarle un intérprete en su idioma para ayudarlo con preguntas o inquietudes que tenga sobre su seguro de salud. También podemos ayudarlo a programar una cita médica con un intérprete en persona que lo asista. Para obtener más información o un intérprete, llame a Servicios al Cliente al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

Examen de ojos para personas con diabetes en el hogar

Las personas con diabetes corren un mayor riesgo de tener problemas en la vista. Cuanto antes detectemos determinada dificultad, más fácil será tratarla. Por eso nos hemos asociado con HealPros para ofrecer servicios a domicilio a los miembros que tienen diabetes. Unos sencillos exámenes de detección pueden ayudarnos a encontrar problemas en la vista de forma más temprana. Es fácil y está incluido en sus beneficios. Por lo que no tiene costo adicional.

HealPros ofrece un examen de retina sin costo adicional a los miembros que cumplen con los requisitos. También puede hacerse una prueba de hemoglobina A1c si le corresponde realizarse un examen de detección de azúcar en sangre. ¿Y qué es lo mejor de todo? Puede hacerlo todo en la intimidad y comodidad de su hogar.

Usted y su proveedor de cuidado primario reciben los resultados. ¿Quiere obtener más información? Llámenos al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.



Aetna Better Health[®]
of California

Use su voz ¿Le interesa brindarle su opinión a Aetna Better Health of California para mejorar los servicios de cuidado de salud? Llámenos al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** para inscribirse en el Comité Asesor de Miembros (MAC) y en el Comité de Políticas Públicas (PPC).

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 el 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 el 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 esta prueba. 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.

Usted elige

Con la encuesta de preferencias de los miembros de Aetna Better Health of California sabremos cuál es la mejor forma de comunicarnos con usted.

Para comenzar, escanee el código QR con su teléfono.



O bien, visite aetna.com/joinca; envíe **JOIN** por mensaje de texto al **85886** o llame a Servicios al Cliente al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

Bríndenos información sobre usted

Complete el cuestionario opcional sobre su idioma de preferencia, raza, etnia, orientación sexual e identidad de género. La información que comparta se mantendrá confidencial.

Signos de depresión según la edad

Todos podemos tener depresión. También es un trastorno 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.



¿Cuáles son los tratamientos para la depresión?

Su médico o proveedor de salud mental puede ayudarlo a decidir cuál es el tratamiento más adecuado para usted. Estas son algunas opciones:

- **Terapia:** Trabaja con un terapeuta para aprender habilidades que lo ayuden a lidiar con la vida, cambiar conductas y encontrar soluciones.
- **Medicamentos:** Para muchas personas con depresión, puede ser útil tomar antidepresivos. Siga detenidamente las instrucciones de su médico. Los antidepresivos pueden tomar entre 4 y 8 semanas para funcionar. Tendrá que darle al medicamento la oportunidad de que funcione, antes de decidir si es el adecuado para usted.

Hable con su médico si tiene efectos secundarios. No deje de tomar los antidepresivos sin antes consultarlo con su médico. Si deja de tomarlos de forma repentina, podría empeorar la depresión. Trabaje con su médico para ajustar la dosis que toma de forma segura.

Recompensas de Maternity Matters Las embarazadas que son miembros pueden ganar tarjetas de regalo de recompensa por hacer lo siguiente: Completar la forma de Aviso de Embarazo (\$50); hacer la primera visita prenatal (\$25); hacer cada visita prenatal adicional (\$10, hasta 12 visitas); hacer una visita posparto (\$25). Llame a Servicios al Cliente, al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** o visite AetnaBetterHealth.com/California.

¿Necesita cuidado de salud mental? El médico puede remitirlo para que se realice un examen de detección de problemas de salud mental, o usted mismo puede programar una cita. Llame a Servicios al Cliente al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** si necesita ayuda.

Nuevos cursos de educación sobre salud

En Aetna Better Health of California nos complace anunciar los nuevos cursos virtuales para otoño de 2023.

Cuando se una a un curso, participará en un sorteo al azar y tendrá la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$50. Para obtener más información sobre nuestros cursos de educación de salud o si le interesa registrarse en nuestros próximos cursos, llame al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**. O bien, envíe un correo electrónico a **Medi-CalQuality Mgmt@AETNA.com**.

Creecer de forma saludable: salud de niños y adolescentes.

Este curso brinda asistencia para el crecimiento y desarrollo de niños y adolescentes hasta los 21 años de edad. Abarca vacunas recomendadas, controles anuales y pruebas de detección de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Además, el curso describe los beneficios del Programa de Evaluación Temprana y Periódica, Diagnóstico y Tratamiento (EPSDT), y el tipo de servicios recomendados para este grupo etario.

Hablemos sobre diabetes y la salud del corazón.

Este curso incluye material educativo para entender y manejar la diabetes y la salud del corazón. Abarca consejos para tener un estilo de vida saludable, controlar la presión sanguínea y el nivel de azúcar en la sangre de forma regular, y ayuda para manejar su enfermedad.

Salud de la mujer. Este curso proporciona sugerencias sobre vacunas y pruebas de detección recomendadas, como de cáncer de seno y cuello uterino, y consejos para la planificación familiar saludable.

Además, los tres cursos brindan información sobre lo siguiente:

- Servicios disponibles para miembros, como transporte, servicios de traducción e interpretación, portal para el miembro, aplicación móvil, manual para miembros e identificación del miembro.
- Información sobre salud emocional y psicológica para mantener una buena salud mental y recursos disponibles para miembros.
- Recursos para la gestión del cuidado.

Materiales educativos sobre salud

Aetna Better Health of California continúa actualizando su sitio web para que los miembros puedan obtener acceso a los materiales educativos. Esto incluye nuestros folletos sobre diabetes, salud materna y corazón saludable, y los folletos de Medi-Cal para niños y adolescentes. De la misma forma que los cursos de educación sobre la salud, estos folletos contienen información importante sobre actividades de salud y bienestar para mantenerse saludable. Para obtener más información, visite nuestro sitio web <https://www.aetnabetterhealth.com/california/health-wellness-programs.html>. Si quiere obtener una copia de cualquiera de estos folletos, llame a Servicios al Cliente al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

Recompensas de Aetna Better Health

Como parte de nuestro programa de recompensas de Aetna Better Care, los miembros pueden ganar tarjetas de regalo cada vez que completan una actividad de salud aprobada.

\$25: Examen para detectar cáncer de seno

\$25: Examen para detectar cáncer de cuello uterino

\$25: Examen para detectar clamidia

\$50: Vacunas infantiles

\$25: Vacunas para adolescentes

\$25: Exámenes de detección de plomo en niños

\$25: Visita de bienestar de niños y adolescentes

¿Quiere obtener más información? Puede usar las tarjetas de regalo de recompensa de Aetna Better Health en tiendas al por menor participantes, como CVS, Walmart, Walmart.com, Albertsons, Kroger y Safeway. Para obtener más información sobre cómo puede empezar a ganar recompensas, llame a Servicios al Cliente al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** o visite [AetnaBetterHealth.com/California](https://www.aetnabetterhealth.com/california).

Aetna Medicare Preferred Plan (HMO D-SNP) complies with all applicable state and federal civil rights laws and does not unlawfully discriminate, exclude people, or treat them differently because of sex, race, color, religion, ancestry, national origin, ethnic group identification, age, mental disability, physical disability, medical condition, genetic information, marital status, gender, gender identity, or sexual orientation.

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711). These services are free of charge.

الشعار العربي (Arabic)

كما تتوفر وسائل المساعدة والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل الوثائق بطريقة برايل والطباعة الكبيرة. اتصل بالرقم 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711). هذه الخدمات مجانية.

Հայկական տառիչք (Armenian)

Ուժանակողները: Եթե ձեր լեզվով օգնության կարիք ունեք, զանգահարեք 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711): Առկա են նաև հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար նախատեսված օժանդակ միջոցներ եւ ծառայություններ, ինչպես քրեյլի եւ մեծ տպաքանակի փաստաթղթեր: Հանգահարեք 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711): Այս ծառայությունները անվճար են:

ស្លោកសញ្ញាកម្ពុជា (Cambodian)

យកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសារបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មសម្រាប់ជនពិការ ដូចជាឯកសារជាអក្សរស្តុប និងការបោះពុម្ពផ្តិតមិនគិតថ្លៃ។ ទូរស័ព្ទទៅ 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃទេ។

简体中文标语 (Simplified Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711)。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和大字体阅读，提供您方便取用。请致电 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711)。这些服务都是免费的。

فار زبان به مطلب (Farsi)

توجه: اگر میخواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711) تماس بگیرید. کمکه و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه میشوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: यदि आपको अपनी भाषा में सहायता चाहिए तो 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711) पर कॉल करें। विकलांग लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में दस्तावेज़ भी उपलब्ध हैं। कॉल 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711)। ये सेवाएं नि:शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711)へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。1-866-409-1221 (TTY/TDD 711)へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711)번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານ, ໃຫ້ໂທຫາ 1-866-409-1221 TTY/TDD 711. ການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການຕ່າງໆສໍາລັບຄົນພິການ, ຄຸ້ນເອກະສານທີ່ເປັນຕົວອັກສອນນູນ ແລະ ພິມໃຫຍ່, ຍັງມີຢູ່. ໂທຫາ 1-866-409-1221 TTY/TDD 711. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiute aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਧਿਕਾਰਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੇਲ ਲਿਪੀ ਵਿਚਲੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਛਾਪੇ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-866-409-1221 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (TTY/TDD 711)। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-866-409-1221 линия (TTY/TDD 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-866-409-1221 линия (TTY/TDD 711)). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711). Libre ang mga serbisyonang ito.

สโลแกน (Thai)

ความสนใจ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือในภาษาของคุณ โทร 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711) นอกจากนี้ยังมีบริการช่วยเหลือและบริการสำหรับคนพิการ เช่น เอกสารอักษรเบรลล์และตัวพิมพ์ขนาดใหญ่ โทร 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711) บริการเหล่านี้ไม่เสียค่าใช้จ่าย

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711). Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-866-409-1221 (TTY/TDD 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.

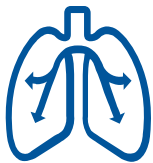


Aetna Better Health® of California
10260 Meanley Drive
San Diego, CA 92131

<Recipient's Name>
<Mailing Address>

2536191-08-01-FA-SP (10/23)

VIDA SALUDABLE



4 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.



¿Necesita ayuda para manejar una enfermedad? Nuestro equipo de administración del cuidado puede ayudarlo a coordinar su cuidado y a desarrollar un plan de cuidado personalizado. Si le interesa, llame al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** y pida hablar con un representante de administración del cuidado.