

Aetna Better Health Premier Plan MMAI (Plan Medicare-Medicaid)



BOLETÍN INFORMATIVO PARA MIEMBROS – INVIERNO 2023

[AetnaBetterHealth.com/Illinois](https://www.aetnabetterhealth.com/Illinois)



Aetna Better Health® Premier Plan MMAI

MyActiveHealth

Usted merece vivir una vida saludable y nosotros podemos ayudar. Para ello le ofrecemos MyActiveHealth, un sitio web personal de bienestar fácil de usar para tomar control de su salud.

Usted podrá encontrar:

- recetas saludables
- consejos sobre bienestar y más

Como miembro de su plan de atención médica, obtendrá MyActivehealth sin costo alguno para usted. Vaya al sitio web de su plan de atención médica y haga clic en el portal para miembros.

<https://www.aetnabetterhealth.com/illinois/members/portal>

Encontrará lo siguiente:

- Vídeos y podcasts: para obtener más información sobre su salud y otros temas de bienestar. Información sobre los recursos que ofrece su plan de atención médica
- Programas de estilo de vida saludable: obtenga la ayuda que necesita para cumplir sus metas.
- Los programas incluyen: dejar de fumar, alimentación saludable, control del estrés y más.
- Recetas, comunidades sociales y más herramientas y buscadores interactivos personales.

Para obtener más información, sírvase visitar [AetnaBetterHealth.com/Illinois](https://www.aetnabetterhealth.com/Illinois)

Invierno 2023

IL-23-12-11

Distribuido: Noviembre de 2023

H2506_23MBRNWSTR_SP WNTR

APROBADO

Aetna Better Health Premier Plan MMAI
3200 Highland Ave.
Downers Grove, IL 60515

Preguntas frecuentes sobre redeterminación de Medicaid de Illinois

¿Qué es la redeterminación de Medicaid? La redeterminación de Medicaid es el proceso mediante el cual todos los miembros de Medicaid comunican los ingresos de su unidad familiar al Departamento de Atención Médica y Servicios Familiares (Healthcare and Family Services - HFS) de Illinois cada 12 meses para volver a determinar su derecho a Medicaid. Esto también se conoce como renovación de Medicaid.

Los miembros de Medicaid deben estar atentos al formulario de renovación de beneficios de Medicaid del HFS en el correo. Los afiliados pueden completar el formulario o crear una cuenta Manage My Case (Administración de mi caso) para solicitar beneficios por internet o hacer cualquier cambio en su caso visitando abe.illinois.gov.

Los miembros de Medicaid también pueden llamar a la línea directa del Departamento de Servicios Humanos (Department of Human Services - DHS) **(1-800-843-6154)** para obtener ayuda o hacer preguntas sobre los trámites.

Si los miembros de Medicaid no completan el formulario y no proporcionan los documentos de elegibilidad requeridos, sus beneficios de Medicaid pueden ser terminados.

¿Cuándo es la redeterminación de Medicaid?

Los miembros deben renovar sus beneficios de atención médica cada 12 meses. HFS notificará a los miembros antes de su fecha de redeterminación de Medicaid. Este proceso estuvo en suspenso durante más de dos años debido a la pandemia de COVID-19.

Ahora, el HFS debe reiniciar el proceso de redeterminación, que comenzó en abril de 2023. Continuará durante un período de 12 meses hasta que todos los miembros de Medicaid hayan sido contactados para una actualización de elegibilidad. Este será un proceso anual en el futuro.

Aetna Better Health® Premier Plan MMAI (Plan Medicare-Medicaid) no participa en el proceso de redeterminación de Medicaid. El Departamento de Atención Médica y Servicios Familiares de Illinois determina la elegibilidad.

El plan Aetna Better Health Premier Plan MMAI es un plan de atención médica que tiene contrato con Medicare y Medicaid de Illinois para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados.





Programa de telemonitoreo: sus cuidados en casa

Nuestro programa de telemonitoreo ofrece a los miembros las herramientas que necesitan para controlar y administrar sus enfermedades crónicas desde la comodidad de su propio hogar. Esto puede aumentar su independencia en la administración de sus enfermedades y ofrece la oportunidad de una intervención temprana, en caso de que surjan problemas. El telemonitoreo también se utiliza para controlar enfermedades crónicas. Es decir, problemas de salud recurrentes o de larga duración, como insuficiencia cardíaca, diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), asma, hipertensión arterial y enfermedades renales. Los cambios en el peso, los niveles de azúcar en sangre, los niveles de oxígeno y la función pulmonar se controlan a distancia (desde su casa) para alertar a nuestro equipo especializado de

administración de cuidados y a los médicos si se producen cambios en su salud. Este tipo de detección temprana significa que los problemas se identifican pronto y puede reducir la necesidad de acudir a la sala de emergencias. Esto puede ayudar a los miembros a controlar sus afecciones médicas en casa.

Si usted es un miembro y está interesado en participar en el programa de telemonitoreo, comuníquese a su administrador de cuidados asignado o llame al Departamento de Servicios a Miembros al **1-866-600-2139** (número de TTY: 711), 24 horas al día, 7 días a la semana para ponerse en contacto con un representante de administración de cuidados.

Aperitivos saludables y asequibles para toda la familia

Dar los aperitivos adecuados puede cumplir una doble función: Por un lado, pueden alimentar la energía y la salud ahora, y por otro, reforzar la inmunidad para ayudar a combatir las enfermedades cuando nos adentramos en la temporada de gripe y resfriados. Pero los aperitivos más comunes, como las patatas fritas, las galletas y los caramelos, pueden ser caros y perjudiciales para la salud con el tiempo. En su lugar, pruebe estos sencillos aperitivos para niños. Son buenos para la salud y asequibles.

Yogur griego

Es espeso y cremoso, y está repleto de calcio y proteínas. Añádale rodajas de plátano para obtener potasio. O añada bayas (frescas o congeladas) para obtener vitamina C y antioxidantes.

Rodajas de manzana y mantequilla mani

Juntos, aportan grasas saludables, proteínas e importantes vitaminas y minerales como la vitamina E y el potasio.

Un vaso de leche

Un vaso frío (o una taza caliente) es una forma fácil de saciar el hambre. Además, estará bebiendo minerales que refuerzan el sistema inmunitario, como el calcio, y vitaminas A y D.

¿Necesita más ideas?

Los frutos secos como las almendras y las nueces, las palomitas de maíz infladas con un toque de sal, las rodajas de verdura con hummus, las uvas congeladas, los copos de avena y la fruta son opciones estupendas.



Cómo proteger sus datos personales

Su número de identificación de miembro le da acceso a su información médica. Por este motivo, es importante que mantenga a salvo su número de identificación de miembro y otros datos personales, como la fecha de nacimiento, el número de Seguro Social y la dirección.

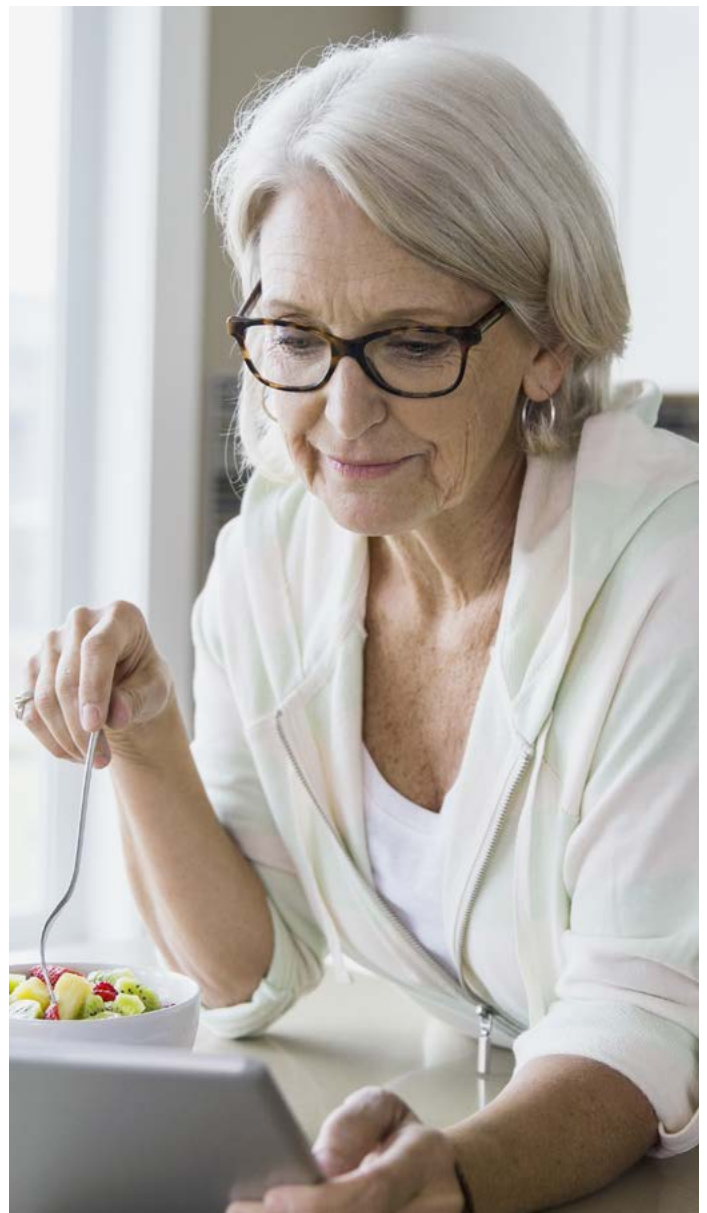
Aetna Better Health Premier Plan MMAI nunca le pedirá su número de Seguro Social. Si llama y habla con el Departamento de Servicios a Miembros, le pedirán que indique su nombre, identificación de asegurado, fecha de nacimiento y es posible que también le soliciten su dirección postal, número de teléfono y dirección de correo electrónico para verificar quién es usted.

Si alguna vez le preocupa que alguien lo llame en nombre de Aetna Better Health Premier Plan MMAI, le recomendamos que anote la información de la persona que llama y luego se comunique con nosotros llamando al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación. Si cree que alguien puede estar utilizando su número de identificación de miembro o tiene alguna sospecha de fraude, derroche o abuso, puede comunicarse con Aetna Better Health of Premier Plan MMAI de las siguientes maneras:

- Llame a la línea directa de Aetna Better Health Premier Plan MMAI para denunciar fraudes, desperdicios y abusos al **1-866-670-6885**. Todas las llamadas son anónimas.
- Llame a la Unidad de Investigaciones Especiales (SIU, por sus siglas en inglés) al **1-800-338-6361** si tiene preguntas o para denunciar un fraude.

- Utilice el formulario de denuncia de fraude y abuso en el sitio web de Aetna Better Health Premier Plan MMAI: [AetnaBetterHealth.com/Illinois](https://www.AetnaBetterHealth.com/Illinois). Verá un enlace a “Fraud & Abuse” (Fraude y Abuso) en la parte superior de la página.

Aetna Better Health Premier Plan MMAI es un plan de salud que tiene contrato con Medicare e Illinois Medicaid para proporcionar beneficios de ambos programas a los afiliados.



Manténgase activo(a) con SilverSneakers® para prevenir las caídas

Actividades sanas como pasear, trabajar en el jardín, jugar al golf, hacer ejercicio y realizar tareas domésticas son formas estupendas de mantenerse activo y social. Pero si el miedo a las caídas le impide disfrutar de la vida, a continuación le ofrecemos algunos consejos que le ayudarán.



• Hable con su médico.

- Si le preocupan las caídas o las cosas que afectan a su movimiento, hable con su médico.
- Su médico puede ayudarle a detectar los factores que pueden aumentar el riesgo de caídas.
- Él o ella puede observarle caminar para averiguar lo estable que es.
- Su médico también puede darle ideas sobre alimentación y ejercicio.

• Instale dispositivos de protección en su casa. Revise su casa en busca de peligros para evitar caídas.

- Coloque barras de apoyo en la ducha y junto al inodoro.
- Utilice una alfombrilla antideslizante en la ducha.
- Coloque pasamanos a ambos lados de cualquier escalera y utilícelos.
- Despeje los pasillos y caminos de obstáculos.

- Recoja alfombras sueltas o cualquier otra cosa con la que pueda tropezar.
- Asegúrese de que la iluminación sea suficientemente clara.
- Utilice una [lista de comprobación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)¹ para hacer que su hogar sea seguro y reducir el riesgo.
- Vídeos de entrenamiento por internet a [demanda SilverSneakers](#) para entrenamientos en casa, disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana
- Aplicación para teléfono móvil GO de SilverSneakers con programas de entrenamiento, buscador de locales y mucho más

• **Haga ejercicios.**

- La actividad diaria puede ayudarle a mejorar el sentido del equilibrio, la flexibilidad, la fuerza muscular y la marcha, y a reducir el riesgo de caídas.
- La mayoría de los ejercicios pueden realizarse sentado(a).
- El beneficio de SilverSneakers proporcionado por Aetna Better Health Premier Plan MMAI es un buen punto de partida.

• **Active su beneficio de SilverSneakers hoy mismo. SilverSneakers es un beneficio de estilo de vida y aptitud física creado para las personas mayores. SilverSneakers incluye:**

- Afiliación a miles de gimnasios² (visite todos los que quiera)
- Clases de ejercicio en grupo³ creadas para todas las capacidades, incluso,
 - ♥ Serie de prevención de caídas de 12 semanas
 - ♥ Clase SilverSneakers Stability[®]
 - ♥ Talleres de desarrollo del equilibrio
- Instructores formados en aptitud física para personas mayores
- Actividades divertidas fuera del gimnasio³
- Clases y talleres completos [SilverSneakers EN VIVO](#) (haga ejercicio con otras personas desde la comodidad de su casa)

SilverSneakers es un estilo de vida. Puede ayudarle a ganar confianza para seguir haciendo las cosas que quiere hacer. No deje que el miedo a caerse le impida vivir su mejor vida. Vaya a [SilverSneakers.com](#) para obtener su número de identificación personal SilverSneakers hoy mismo.

Hable siempre con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios.

¹ [CDC.gov/steady/pdf/check_for_safety_brochure-a.pdf](https://www.cdc.gov/steady/pdf/check_for_safety_brochure-a.pdf)

² Los locales participantes no son propiedad ni están gestionados por Tivity Health, Inc. ni sus filiales. El uso de las instalaciones y servicios de los locales participantes está limitado a los términos y condiciones de la afiliación básica del local participante. Las instalaciones y los servicios varían según el local participante.

³ La afiliación incluye las clases de acondicionamiento físico en grupo dirigidas por un instructor de SilverSneakers. Algunos locales ofrecen a los afiliados clases adicionales. Las clases varían según el local.

SilverSneakers y el logotipo de calzado SilverSneakers son marcas comerciales registradas de Tivity Health, Inc. © 2023 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados. SilverSneakers es una marca comercial registrada de Tivity Health, Inc. © 2023 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados



Trastorno afectivo estacional

Todo el mundo puede experimentar un cambio de estado de ánimo a veces, sobre todo cuando hay algo que le deprime, como la muerte de un ser querido o el hecho de tener problemas de salud. En algunos casos, estos cambios de humor son más graves, duran más, afectan cómo se siente, piensa y a su capacidad para llevar una vida normal. Si ha notado estos cambios severos en su estado de ánimo con el cambio de estación, puede estar sufriendo una enfermedad conocida como Trastorno Afectivo Estacional (SAD, por sus siglas en inglés). Los síntomas del SAD suelen empeorar en los meses de otoño e invierno y luego mejoran en primavera y verano. Ocasionalmente, algunas personas tienen síntomas que empeoran durante la primavera y el verano y mejoran en otoño e invierno.

El SAD suele ser un tipo de depresión. En muchos aspectos, los síntomas son muy parecidos a los de la depresión típica: comienzan o empeoran con el cambio de estación.

Los síntomas de la depresión grave pueden incluir:

- Sentirse deprimido la mayor parte del día, casi todos los días
- Perder el interés por las actividades que antes disfrutaba
- Experimentar cambios en el apetito o el peso
- Tener problemas para dormir

- Sentirse perezoso o agitado
- Tener poca energía
- Sentirse desesperanzado o inútil
- Dificultad para concentrarse
- Tener pensamientos frecuentes de muerte o suicidio

Si padece depresión invernal, también puede notar los siguientes síntomas:

- Dormir en exceso
- Comer en exceso (ansia de carbohidratos)
- Aumento de peso
- Retraimiento social

Los médicos no comprenden del todo las causas del SAD. Algunas investigaciones han demostrado que las personas con SAD pueden tener una baja sustancia química cerebral llamada serotonina. La serotonina ayuda a mantener estable el estado de ánimo. Menos luz solar en invierno puede hacer que el cerebro produzca menos serotonina. Un nivel bajo de vitamina D también puede contribuir a los síntomas del SAD.

Sabemos que el riesgo de padecer el SAD es mayor si ya se padece una depresión grave o un trastorno bipolar.

La buena noticia es que no hay que esperar al cambio de estación para sentirse mejor. Si se le diagnostica SAD, existen tratamientos que pueden ayudarle. Las mismas actividades que normalmente funcionan para levantar el ánimo pueden ser útiles para aliviar los síntomas del SAD. En la lista: hacer ejercicio con regularidad, mantener el contacto con los amigos y comer sano. Hay

algunos tratamientos que se recomiendan específicamente para el SAD.

1. Fototerapia: la fototerapia consiste en sentarse durante el día frente a lámparas luminosas especiales. Esta terapia debe realizarse con la ayuda de un médico o consejero.

2. Medicamentos: si sus síntomas son graves, su médico también puede sugerirle que pruebe un antidepresivo. Estos medicamentos funcionan muy bien para tratar el SAD. Algunos ejemplos de antidepresivos que su médico puede recomendar son

- Sertralina (Zoloft o genérico)
- Fluoxetina (Prozac o genérico)
- Venlafaxina (Effexor o genérico)

3. Asesoramiento: si la depresión no responde a la fototerapia y a los medicamentos, el médico puede sugerirle que hable también con un terapeuta.

Tanto si prueba la medicación como otro tratamiento, trabajar con su médico y adoptar un enfoque activo para superar el SAD puede ayudarle a sentirse mejor y volver a disfrutar de la estación, sea cual sea.

Fuentes

¹UpToDate. Seasonal affective disorder: Treatment (Trastorno afectivo estacional: tratamiento). Julio de 2022

²UpToDate. Seasonal affective disorder: Epidemiology, clinical features, assessment, and diagnosis (Trastorno afectivo estacional: epidemiología, características clínicas, evaluación y diagnóstico). Julio de 2022

Mejore su equilibrio para evitar caídas

Las caídas son la principal causa de lesiones en la tercera edad¹, lo que las convierte en una preocupación habitual para muchos adultos mayores. Pero no tiene por qué dejar que ese miedo le impida hacer lo que le gusta. Hay cosas que puede hacer para reducir el riesgo de caídas.

Aprender a prevenir las caídas y trabajar para mejorar el equilibrio puede ayudarle a mantenerse independiente durante más tiempo, dándole libertad para realizar sus actividades diarias.² Mejorar el equilibrio puede ayudarle a fortalecer los músculos y mejorar la coordinación para darle la confianza que necesita.

Mejore su equilibrio

La actividad física regular puede ayudarle a mejorar el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza muscular y la marcha, y a reducir el riesgo de caídas.³

- Encuentre el entrenamiento más adecuado para usted. Piense en lo que le gusta y en qué fase de su entrenamiento se encuentra.
- Muchos ejercicios pueden realizarse sentado, para que pueda mantenerse activo sin preocuparse por perder el equilibrio.
- Haga ejercicios que fortalezcan las piernas para mejorar el equilibrio.

Hable siempre con su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

¹ncoa.org/article/get-the-facts-on-falls-prevention

²<https://www.nia.nih.gov/health/older-adults-and-balance-problems>

³<https://www.cdc.gov/falls/index.html>





No se arriesgue a un intervalo en su cobertura de Medicaid

Actualice su información de contacto con su agencia estatal de Medicaid. De este modo, podrán ponerse en contacto con usted para renovar su cobertura de Medicaid.

Los miembros de Medicaid pueden actualizar sus direcciones llamando a la agencia estatal de Medicaid al **1-877-805-5312** de 7:45 a.m. a 4:30 p.m. Si usa un TTY, llame al **1-877-204-1012**, o visite <http://medicaid.illinois.gov/>

Los afiliados de Illinois también pueden actualizar su dirección a través del sitio web del HFS aquí: <https://www2.illinois.gov/hfs/MedicalClients/Pages/addresschange.aspx>.

¿Tiene alguna pregunta de salud? La ayuda está a solo una llamada

¿No está seguro de si debe acudir al departamento de emergencias o cuidados de urgencia?

La línea de enfermería de Aetna Better Health Premier Plan MMAI puede ayudar. Si tiene alguna pregunta, llame al Departamento de Servicios a Miembros al **1-866-600-2139** (número TTY: 711), 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Contáctenos

Aetna Better Health® Premier Plan MMAI
3200 Highland Ave.
Downers Grove, IL 60515

Las 24 horas del día
Servicios para Miembros: **1-866-600-2139**
Es.Illinois.AetnaBetterHealth.com/Illinois

Este documento contiene información general sobre la salud y no reemplaza el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor acerca de sus propias necesidades de atención médica. Los artículos de nuestro boletín se dirigen a diferentes personas. Escribimos artículos sobre diferentes clases de problemas médicos en los que esas personas están interesadas. Es posible que estos artículos no hablen sobre los problemas médicos que usted tiene. Aetna Better Health® Premier Plan MMAI es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Illinois para proporcionar los beneficios de ambos programas a los miembros. Puede obtener este documento gratis en otros formatos, como letra grande, Braille o audio. Llame al **1-866-600-2139 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La llamada es gratuita.

Esta no es una lista completa. Esta información no representa una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, contacte con el plan o lea el Manual para Miembros del Aetna Better Health® Premier Plan MMAI.

ATTENTION: If you speak Spanish, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-600-2139 (TTY: 711)**, 24 hours a day, 7 days a week. The call is free.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de idiomas gratuitos. Llame al **1-866-600-2139 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Esta llamada es gratuita.

Cumplimos con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discriminamos por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo y no excluimos a las personas ni las tratamos de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Si habla otro idioma que no sea inglés, tiene a disposición servicios gratuitos de asistencia de idiomas. Visite nuestro sitio web o llame al número de teléfono que figura en este material.

Además, su plan de salud proporciona servicios y ayudas auxiliares, sin costo, cuando sea necesario para asegurar que las personas con discapacidades tengan igualdad de oportunidades para comunicarse con nosotros de manera efectiva. Su plan de salud también proporciona servicios de asistencia lingüística, sin costo, para las personas que tengan dominio limitado del inglés. Si necesita estos servicios, llame al Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación de beneficios.

Si considera que no le proporcionamos estos servicios o lo discriminamos de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro Departamento de Quejas (escriba a la dirección que figura en su Evidencia de cobertura). También puede presentar una queja por teléfono llamando al Servicio al Cliente al número que figura en su tarjeta de identificación de beneficios (**TTY: 711**). Si necesita ayuda para presentar una queja, llame al Departamento de Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación de beneficios.

Además, puede presentar un reclamo de derechos civiles en la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE. UU. en https://ocrportal.hhs.gov/ocr/cp/complaint_frontpage.jsf.

ESPAÑOL (SPANISH): Si habla un idioma que no sea inglés, se encuentran disponibles servicios gratuitos de asistencia de idiomas. Visite nuestro sitio web o llame al número de teléfono que figura en este documento.

繁體中文 (CHINESE): 如果您使用英文以外的語言，我們將提供免費的語言協助服務。請瀏覽我們的網站或撥打本文件中所列的電話號碼。