



Otoño 2015/Invierno 2016

Mi lema es “mantenerme sano y en forma mientras les enseño a los miembros sobre el bienestar”. Consulte nuestro sitio web para ver los próximos eventos y las fechas de orientación para miembros.



Portal para miembros

Cómo hacer que su plan de salud rinda al máximo. Inscríbase 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
- Buscar medicamentos recetados
- Encontrar apoyo

Inscríbase hoy. Es fácil.

Si ya está listo para utilizar esta herramienta en línea segura, puede registrarse en Internet. O puede inscribirse por teléfono llamando a Servicios para Miembros al **1-855-242-0802**.

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.

Nuestros servicios lo ayudan a mantenerse bien

Beneficios con valor agregado

Medicamentos y productos de venta libre ilimitados y gratuitos con receta

Aetna Better Health of Louisiana ofrece medicamentos y productos de venta libre ilimitados con receta del médico a todos los miembros. Recuerde decirle a su médico que usted necesita una receta, incluso para los medicamentos de venta libre.

Programa de catálogo de medicamentos de venta libre

También les ofrecemos a los miembros un programa de catálogo de medicamentos de venta libre con un límite de beneficio mensual de \$50 por grupo familiar. Esta es una manera fácil de obtener sus medicamentos y suministros de venta libre por correo, teléfono, fax o en línea. Obtenga una copia del Catálogo de medicamentos de venta libre llamando a Servicios para Miembros al **1-855-242-0802**, TTY **711**, o visitando la sección Beneficios adicionales (Added Benefits) en www.aetnabetterhealth.com/louisiana.

Visitas ilimitadas a los proveedores de nuestra red según sea necesario

Reciba tarjetas de regalo después de completar las visitas de bienestar para adultos anuales:

- \$25 por visita de bienestar con examen de ITS (mujeres mayores de 16 años)
- \$15 por examen con dilatación de pupilas para diabéticos
- \$15 por mamografía
- \$15 por análisis de sangre para diabéticos
- \$15 por detección de cáncer de cuello de útero
- \$25 por colonoscopia inicial

Acupuntura

Beneficio de reembolso de \$150 por miembro por año para miembros mayores de 19 años.

Cuidado dental para adultos

Beneficios dentales (examen, limpieza y

radiografías dos veces al año y hasta \$275 por empastes y extracciones).

Anteojos para adultos

Examen ocular anual gratuito y \$80 por artículos de la visión (marcos, anteojos o lentes de contacto).

Programa Promise para embarazadas

Complete más visitas para ganar regalos:

- \$10 por una visita prenatal durante el primer trimestre y \$10 por una visita postparto
- \$80 en productos para bebé por 7 visitas prenatales
- \$125 en productos para bebé por 8 a 10 visitas prenatales
- \$150 en productos para bebé por 11 visitas prenatales o más
- Circuncisión gratuita para varones recién nacidos.

Ted E. Bear, M.D., Kids Club

• Programa de control de peso:

Los niños con sobrepeso establecen objetivos para ganar tarjetas de regalo de entre \$15 y \$30.

- Afiliación anual gratuita a Boy Scout o Girl Scout.

Programa de manejo del asma

Evaluación ambiental del hogar gratuita por única vez; gane tarjetas de regalo de \$15 por controlar su asma.

Programa de orientación para la diabetes Care4Life

- Mensajes de texto recordatorios, educación, definición de objetivos y seguimiento

Ayuda para dejar de fumar

Incluye medicamentos y orientación.

LogistiCare

Si necesita que lo lleven al consultorio del proveedor de atención primaria, llame a LogistiCare al **1-877-917-4150**,

TTY **1-866-288-3133**. La cantidad de viajes es ilimitada. Puede llamar de lunes a viernes, de 8 am a 5 pm. Llame three días antes de la fecha en que necesita el transporte. Este servicio no tiene ningún costo para usted.

Servicios para Miembros

Líneas gratuitas con horario extendido disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana.

Text4baby

Si está embarazada o si acaba de ser mamá o papá, existe un servicio llamado text4baby que puede ayudarlos a usted y a su bebé a estar sanos. Text4baby ofrece mensajes de texto GRATUITOS en su celular para ayudarle durante su embarazo y el primer año de su bebé. ¡Inscribirse es fácil! Envíe **BEBE** al **511411**. También puede inscribirse y obtener más información en www.text4baby.org.

SafeLink/TracFone

Obtenga un teléfono celular gratis, minutos gratis y mensajes de texto ilimitados con SafeLink. Queremos que esté seguro y se mantenga bien. Ahora puede mantenerse comunicado con aquellas personas que se preocupan por usted. Llame a su médico o a familiares y amigos. Visite www.safelink.com o llame al **1-877-631-2550** para inscribirse, e infórmeles que usted es miembro de Aetna Better Health of Louisiana.

Línea de asesoramiento de enfermería

Si está enfermo o tiene una lesión y no sabe si debe ir al hospital, llame al **1-855-242-0802**, TTY **711**, las 24 horas, los 7 días de la semana, y seleccione la opción Línea de asesoramiento de enfermería. La enfermera puede ayudarle a decidir si debe ir a la sala de emergencias o si necesita atención de urgencia.

Sea una voz en su comunidad

Siempre esperamos que los miembros nos ayuden a encontrar mejores formas de hacer las cosas. Lo invitamos a formar parte de nuestro Comité Asesor de Miembros. Solo hay tres requisitos. Usted debe:

- Tener 18 años como mínimo
- Ser miembro de Aetna Better Health of Louisiana durante al menos los últimos 90 días

- Querer asistir a las reuniones en persona o por teléfono entre 4 y 6 veces al año (si asiste a las reuniones en persona, le reembolsarán los costos de transporte)

Si le interesa formar parte, llame a Servicios para Miembros. Complete la solicitud de inscripción en nuestro sitio web www.aetnabetterhealth.com/louisiana.

Gestión de Calidad

Todo lo que hacemos en Aetna Better Health of Louisiana se caracteriza por la calidad. Nuestro Programa de Gestión de Calidad se concentra en mejorar la atención médica y la prestación de servicios. Visítenos en www.aetnabetterhealth.com/louisiana para obtener más información sobre el Programa de Gestión de Calidad.

Acceso a servicios médicos para la mujer

Las afiliadas tienen acceso directo a un especialista en salud femenina de Aetna Better Health of Louisiana sin autorización de su médico o de Aetna Better Health of Louisiana para los servicios cubiertos, como:

- Cuidados prenatales
- Exámenes de las mamas
- Mamografías
- Pruebas de Papanicolaou

Aetna Better Health of Louisiana también cubre estos servicios para la mujer:

- Visitas ginecológicas, incluida atención prenatal de rutina

- Métodos de planificación familiar y asesoramiento
- Prueba de virus del papiloma humano (VPH)
- Asesoramiento para infecciones de transmisión sexual
- Asesoramiento y prueba de detección del virus de inmunodeficiencia humana (VIH)
- Prueba de detección de diabetes, si está embarazada
- Derivación al Programa WIC para recibir apoyo para la lactancia

¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios?

Llame a Servicios para Miembros sin cargo al **1-855-242-0802**, TTY **711**.

Novedades

¡Tenemos un sitio web nuevo y mejorado! Es fácil de usar, y contiene información excelente para usted y su familia. Visítenos en www.aetnabetterhealth.com/louisiana.

Este es el lugar donde puede obtener más información sobre:

- Sus beneficios
- Programas especiales para niños, mujeres,

- hombres y personas mayores
- Cómo encontrar un proveedor
- Sus derechos y responsabilidades
- Recursos de atención médica útiles

Está diseñado para que funcione tanto en teléfonos inteligentes como en computadoras personales. Así que si tiene un teléfono inteligente, ¡también visítenos desde ahí!

Queremos que sepa

Revisamos la información para nuestros miembros anualmente:

- Manual para Miembros
- Derechos y responsabilidades de los miembros
- Prácticas de privacidad
- Cómo tratamos la información de salud protegida

Le informaremos cuando realicemos cambios. Visite nuestro sitio web en www.aetnabetterhealth.com/louisiana para ver o imprimir la información para miembros. También puede llamar a Servicios para Miembros sin cargo al **1-855-242-0802**, TTY **711**.

Planifique con su médico un embarazo más saludable

Las visitas regulares a su médico mantendrán su embarazo encaminado.

Además de la atención que recibirá, su médico también puede ayudarle a saber más sobre su embarazo.

Y puede recibir asesoramiento y apoyo según sea necesario.

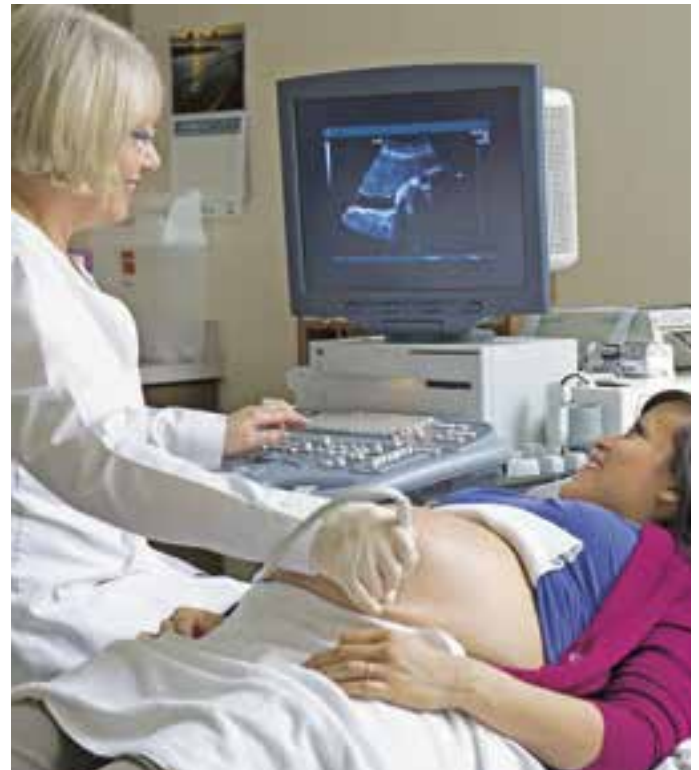
Asegúrese de seguir los consejos de su médico sobre la frecuencia de los controles que debe realizarse. Un cronograma común es:

- **De la semana 4 a la 28:** Una visita al menos cada 4 semanas
- **De la semana 29 a la 36:** Una visita al menos cada 2 semanas

- **De la semana 37 a la 40:** Una visita al menos todas las semanas

Le harán un chequeo físico en cada visita. Su médico también decidirá qué exámenes necesita y cuándo se harán. Tenga en cuenta que a todas las mujeres embarazadas les extraen sangre en la primera visita. Es necesario examinar su sangre para detectar problemas que puedan complicar el embarazo.

Si su médico la identifica como de "alto riesgo", es posible que necesite más visitas o un monitoreo más detallado. Y también es posible que le proporcionemos un administrador de casos que puede brindarle ayuda.



Visite nuestro sitio web en www.aetnabetterhealth.com/louisiana para obtener una lista de los próximos eventos.

Mi plan de preparación para emergencias

• He diseñado un plan para **COMUNICARME CON LOS INTEGRANTES DE MI FAMILIA** a través de este contacto fuera del estado y le he pedido a mi familia que tenga este nombre y número en todo momento.

Nombre: _____

Teléfono: _____

• Planeo **NO EVACUAR** e iré a la casa de un amigo o familiar de la zona. Le he notificado mi decisión y coordiné todo lo necesario.

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

• Planeo **EVACUAR** e iré a la casa de un amigo o familiar que no es de la zona. Le he notificado mi decisión y coordiné todo lo necesario.

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

• Planeo hospedarme en un **HOTEL/MOTEL** lo más al norte posible de la Interestatal 10.

Hotel/Motel: _____

Ciudad/Estado: _____

Teléfono: _____

• **HOTEL/MOTEL ALTERNATIVO** lo más al norte posible de la Interestatal 10.

Hotel/Motel: _____

Ciudad/Estado: _____

Teléfono: _____

• Planeo ir a un **REFUGIO PÚBLICO** en:

Ciudad/Estado: _____

• He calculado el **TIEMPO DE VIAJE** en auto hacia mi destino al norte de la Interestatal 10 y es al menos cuatro (4) veces más que el tiempo de viaje normal:

Tiempo normal de viaje:

_____ horas × 4 = _____ horas

• Si nuestra familia se separa y tenemos que reunirnos, **NOS ENCONTRAREMOS** en el siguiente lugar:

En la zona: _____

Fuera de la ciudad: _____

• Hice planes para las **NECESIDADES MÉDICAS ESPECIALES** de los integrantes de mi familia.

Mis planes son los siguientes: _____

• Los integrantes de mi familia con necesidades especiales están inscritos en el **REGISTRO DE NECESIDADES MÉDICAS ESPECIALES** ante la Oficina de Seguridad Interna y Preparación para Emergencias de nuestra parroquia como posibles destinatarios de ayuda y/o refugio por sus necesidades especiales durante una emergencia: **Sí/No**

• Hice copias de los **REGISTROS VITALES**:

_____ Tarjetas de identificación

_____ Tarjetas del Seguro Social

_____ Certificados de nacimiento

_____ Tarjetas/pólizas de seguro

_____ Información médica/de medicamentos recetados

_____ Otros: _____

• He identificado cualquier **GASTO EXTRA** anticipado asociado a un desastre, y he calculado un monto de dinero aproximado que necesitaré para que mi familia y yo podamos mantenernos.

\$ _____ Gasolina/transporte

\$ _____ Comida

\$ _____ Hotel o casa de un amigo

\$ _____ Suministros para bebé

\$ _____ Suministros de lavandería

• He estudiado la **RUTA DE EVACUACIÓN** que mejor se adecua a mis necesidades. Mi ruta de evacuación incluirá viajar por las siguientes autopistas:

Ruta alternativa: _____

Si tiene una afección crónica, dígame a su proveedor de atención primaria dónde estará si se produce una emergencia.

Prepare una lista de control

Es temporada de huracanes. Queremos estar seguros de que usted y su familia estén a salvo. Una lista de control en caso de emergencia le ayuda a estar preparado. Algunas cosas básicas que debe incluir son:

- Comida
- Suministros para bebé
- Artículos personales
- Prendas y ropa de cama
- Suministros para niños

Visite nuestro sitio web en **www.aetnabetterhealth.com/louisiana/wellness/emergencypreparedness** para más ideas:

- Qué poner en su kit de emergencia
- Cómo proteger su hogar
- Cómo cuidar a las mascotas

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de **Aetna Better Health of Louisiana**, 2400 Veterans Memorial Blvd., Suite 200, Kenner, LA 70062.

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.

Comuníquese con nosotros

1-855-242-0802

TTY: 711

www.aetnabetterhealth.com/louisiana

2015 © Coffey Communications, Inc.
Todos los derechos reservados.

LA-15-08-08
Fecha de emisión: 01/10/15