



Aetna Better Health® of Louisiana



# Una vida inteligente

Invierno 2018



## Gestione su salud por teléfono

Los afiliados con teléfonos inteligentes (tanto iPhones como Androids) pueden descargar nuestra aplicación móvil Aetna Better Health. Al usar esta aplicación, puede:

- Encontrar o cambiar su proveedor de atención primaria
- Ver o solicitar una nueva tarjeta de identificación
- Encontrar un proveedor especializado
- Ver sus reclamaciones médicas y de farmacia (si es un beneficio cubierto)
- Enviar un mensaje a Servicios para Miembros
- Ver sus beneficios

## Una herramienta de bienestar que es fácil de usar para que tenga una vida más saludable

Merece llevar una vida sana. Y podemos ayudarle. Ofrecemos una aplicación que ofrece una manera fácil de tomar el control de su salud. De modo que pueda sentirse mejor, para siempre. Puede obtener esta aplicación de salud sin costo.

Es muy fácil comenzar. Y solo requiere unos pocos pasos simples. Primero,

inicie sesión en la sección "Portal para Miembros" de nuestro sitio web [aetnabetterhealth.com/louisiana](http://aetnabetterhealth.com/louisiana). Una vez que haya iniciado sesión, vaya a "Tasks" (Tareas) y seleccione "Manage My Health" (Gestionar mi salud). Desde esta página, podrá acceder a las herramientas de la aplicación de salud y registrarse para obtener una cuenta nueva.

## Un asunto de familia: cuando su hijo tiene diabetes

Toda la familia se ve afectada cuando su hijo tiene diabetes. Si tiene más de un hijo, estos consejos pueden ayudarles a todos a adaptarse a la vida con diabetes:

### Instruya a los hermanos sobre la diabetes.

Pero no los sobrecargue de responsabilidad. Tener información sobre la diabetes puede calmar sus miedos y hacer que participen en la forma en que puedan ayudar. Pero también es fundamental no darles demasiada responsabilidad. Puede ser estresante, incluso para los adolescentes.

### Hable de otras cosas.

Dedique unos minutos de cada día, por ejemplo, después de la cena, para

conversar sobre algo que no sea la diabetes y la salud. Los niños necesitan saber que la vida familiar no gira en torno de una enfermedad.

### Cambie y mejore la nutrición de su hogar.

Toda la familia se beneficiará

de una alimentación saludable y evitará que su hijo con diabetes se sienta aislado. Su hijo con diabetes puede disfrutar de los mismos alimentos que comen todos los demás:

- Verduras
- Granos integrales

- Frutas
- Productos lácteos descremados
- Frijoles
- Carnes magras
- Carne de ave
- Pescados

Incluso puede consultar a un nutricionista matriculado a fin de elaborar un plan de comidas para su hijo que se adapte a toda su familia.

### Ayude a todos a hacer más ejercicio.

Todos los niños deben jugar y mantenerse activos, ya sea que practiquen deportes o simplemente corran. Y ser un buen ejemplo también es importante. Los niños aprenden siguiendo el ejemplo de sus padres.

Fuentes: American Diabetes Association; JDRF



## ¡Servicio de teléfono celular a su disposición sin costo!

Vea si es elegible para el servicio celular Lifeline de Assurance Wireless más un teléfono inteligente Android™

Sabemos que es muy importante mantenerse en contacto con los servicios de atención médica y de emergencias, los empleos y la familia. Por este motivo, Aetna Better Health of Louisiana se ha asociado con el servicio Lifeline de Assurance Wireless.

Los clientes que son elegibles para el servicio de Assurance Wireless reciben todos los meses los siguientes beneficios sin costo:

- Datos

- Mensajes de texto ilimitados
- Minutos de comunicación por voz

### Más un teléfono inteligente Android

Puede calificar para el servicio de Lifeline de Assurance Wireless si participa en ciertos programas de asistencia pública, como Medicaid o el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, o SNAP).

Para solicitar el servicio ahora u obtener más información, visite [aetnabetterhealth.com/louisiana](http://aetnabetterhealth.com/louisiana).

### Cuando aplique para solicitar el servicio, podrá recibir de Aetna beneficios extras relacionados con la salud:

- Consejos de salud y recordatorios por mensaje de texto
- Mensajes de texto personalizados con su equipo de atención médica
- Llamadas ilimitadas a nuestro equipo de Servicios para Miembros

¿Ya tiene Lifeline? Es fácil cambiar a Assurance Wireless y recibir de Aetna beneficios extras relacionados con la salud sin costo alguno.



Para obtener más información, visite el sitio web [aetnabetterhealth.com/louisiana](http://aetnabetterhealth.com/louisiana).

[aetnabetterhealth.com/louisiana](http://aetnabetterhealth.com/louisiana)



## Información del sitio web

Nuestro sitio web es **[aetnabetterhealth.com/louisiana](http://aetnabetterhealth.com/louisiana)**.

Le brinda acceso sencillo para realizar las siguientes acciones:

- Buscar un proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) o especialista en su zona
- Enviarnos preguntas por correo electrónico
- Conocer sus beneficios e información sobre la salud
- Ver el Manual para Miembros
- Conocer sus derechos y responsabilidades

## Gestión de enfermedades

Si tiene ciertas afecciones, le ofrecemos un programa de gestión de enfermedades para asistirlo. Tenemos programas que abordan distintas enfermedades, entre las cuales podemos mencionar las siguientes:

- Asma
- Trastorno bipolar
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)
- Depresión
- Diabetes
- VIH/SIDA
- Obesidad
- Esquizofrenia/trastorno esquizoafectivo
- Anemia falciforme
- Hepatitis C

Puede llamarnos al **1-855-242-0802 (TTY: 711)** y solicitarnos ayuda para la gestión de su enfermedad. Podemos ayudar a usted o a su hijo a aprender a gestionar estas afecciones crónicas y a llevar una vida más saludable.

Puede obtener información sobre estos programas en su Manual para Miembros y en el sitio web **[aetnabetterhealth.com/louisiana](http://aetnabetterhealth.com/louisiana)**.

### Al ser miembro del plan, ya es elegible para participar

Si le diagnostican cualquiera de estas afecciones crónicas, o si corre el riesgo de contraerlas, puede inscribirse en nuestro programa de gestión de enfermedades. También puede pedirle a su proveedor que solicite

una derivación. Llámenos si desea obtener más información acerca de nuestros programas de gestión de enfermedades.

### ‘No quiero participar’

Tiene derecho a tomar decisiones sobre su atención médica. Si nos comunicamos con usted para brindarle la oportunidad de participar en uno de nuestros programas, puede negarse. Si ya es participante de uno de nuestros programas, puede optar por retirarse en cualquier momento poniéndose en contacto con nosotros telefónicamente al **1-855-242-0802 (TTY: 711)**. Aún si no desea participar en nuestros programas, continuará recibiendo todos los beneficios cubiertos.

### Comuníquese con nosotros



Aetna Better Health of Louisiana  
2400 Veterans Memorial Blvd., Suite 200  
Kenner, LA 70062



24 horas al día, 7 días de la semana  
**1-855-242-0802 (TTY: 711)**  
**[aetnabetterhealth.com/louisiana](http://aetnabetterhealth.com/louisiana)**

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.