

el bienestar *y* usted

VIDA SALUDABLE

Refrigerios saludables y económicos que toda su familia querrá probar

Darle a su familia los refrigerios adecuados puede cumplir una doble función: llenarlos de buena energía y salud ahora y mejorar la inmunidad para ayudar a combatir las enfermedades a medida que nos aproximamos a la época de la influenza y los resfríos. Sin embargo, las opciones habituales como las golosinas, las galletas y las papas fritas envasadas pueden ser caras y dañar su salud a largo plazo. En su lugar, pruebe estos refrigerios fáciles que pueden consumir los niños. Son buenos para la salud y amigables con su billetera.



Yogur griego

Es espeso y cremoso, y está repleto de calcio y proteína. Agréguele unos trozos de banana para aportar potasio. También puede agregar bayas (frescas o congeladas) para aportar vitamina C y antioxidantes.



Rodajas de manzana con mantequilla de maní

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



Un vaso de leche

Un vaso frío (o una taza tibia) es una manera fácil de satisfacer el hambre. Además, está tomando minerales que refuerzan el sistema inmunitario (como calcio) y vitaminas A y D.

¿Necesita más ideas? Otras excelentes opciones son frutos secos como almendras y nueces, palomitas de maíz infladas con una pizca de sal, vegetales en rodajas con hummus, uvas congeladas, avena y fruta.

Una evaluación de riesgo de salud para su hijo

A cada nuevo miembro de Aetna Better Health of Florida lo llamarán para hacerle una encuesta de salud de parte de Aetna Better Health of Florida.

Durante la llamada, le harán preguntas de salud para ayudarnos a tratar mejor a su hijo. Las respuestas son privadas. Nuestros enfermeros usan esta información para brindarle a su hijo educación relacionada con la salud. Le enviarán por correo este material educativo sobre una enfermedad específica que tenga su hijo. Es posible que también lo llame un enfermero de Aetna Better Health of Florida.

El objetivo de estos materiales y llamadas es ayudar a que su hijo se mantenga sano. Si no quiere que lo llamen para hacerle una encuesta de salud, comuníquese con Servicios al Cliente al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**.



Aetna Better Health[®]
of Florida



a Florida KidCare partner

Signos de depresión en niños y adolescentes

La depresión puede afectarnos a todos, incluso niños y adolescentes... y es mucho más común de lo que usted se imagina. Según investigaciones, los casos de depresión en niños y adolescentes han aumentado desde la pandemia.

Estas son algunas claves para detectar si su hijo tiene depresión y para saber qué hacer en ese caso.

La depresión en niños

Es normal que los niños pequeños no sepan que están deprimidos. Además, la depresión en niños se manifiesta de forma diferente en las personas adultas.

Busque signos de una mentalidad a todo o nada. Probablemente digan cosas como: "No sé hacer nada bien" o "Nadie me quiere".

Además, hay otros signos:

- Discuten más, o se muestran malhumorados o molestos.
- A menudo están cansados o inquietos.
- Tienen problemas de concentración.
- Se sienten culpables o inútiles.
- Pueden autolesionarse o tener comportamientos autodestructivos.
- Tienen arrebatos de ira o berrinches.

La depresión en adolescentes

Los adolescentes deprimidos suelen mostrar muchos de los mismos síntomas que los niños, además de lo siguiente:

- Les va mal en la escuela.
- Están inquietos o preocupados.
- Reaccionan de forma exagerada a las críticas.
- Les falta energía, motivación o entusiasmo.
- Consumen alcohol o drogas.
- Tienen baja autoestima.
- No cuidan su apariencia.

Si cree que su hijo puede estar deprimido, hable con su médico. El médico seguramente haga más preguntas para detectar si se trata de un caso

de depresión. De ser necesario, le ofrecerá opciones de tratamiento o remitirlo a un proveedor del cuidado de la salud mental.

Más allá de los exámenes físicos

Hable con el médico familiar sobre estos exámenes para usted o para su hijo en el siguiente control.

✓ Índice de masa corporal

El índice de masa corporal puede indicar si usted tiene un riesgo alto de padecer enfermedades graves como la diabetes.

✓ Depresión

Los niños mayores de 12 años deberían hacerse exámenes regulares para detectar depresión.

✓ Exámenes para detectar plomo

Los médicos pueden examinar a los niños con un examen de sangre para detectar envenenamiento por plomo.

✓ Infecciones de transmisión sexual

Todas las personas sexualmente activas deberían realizarse exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual como HPV, clamidia y gonorrea.



El programa de telesalud de Aetna Better Health of Florida hace más accesible el cuidado de salud. Si no puede comunicarse con su médico de cuidado primario, puede llamar a MDLIVE las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-866-276-9381** para hablar con un médico certificado por la junta, ya sea por teléfono o videoconferencia.



Pregúntele al pediatra: Mi hijo tiene un resfrío, influenza o la COVID. ¿Cómo podría afectarle el asma?

Enfermarse es desagradable para todos. Pero puede ser muy peligroso para niños que tienen asma. Según un estudio reciente, los niños que tienen enfermedades crónicas de los pulmones, como asma, tienen doble riesgo de que los hospitalicen por influenza, en comparación con niños que tienen otras enfermedades crónicas.

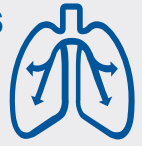
“Cualquier virus respiratorio, incluido el de la COVID, puede empeorar los síntomas del asma”, afirma Theresa Guilbert, MD. Es la directora del Centro de Asma en el Centro Médico del Hospital de Niños de Cincinnati y vocera de la Academia Americana de Pediatría.

“Es el desencadenante más frecuente de un ataque de asma”.

La gente que tiene asma siempre tiene vías respiratorias más sensibles. Eso les aumenta el riesgo de tener complicaciones por enfermedades respiratorias, como las frecuentes que son el resfrío, la influenza o la COVID.

Los niños que tienen asma ya tienen inflamadas las vías respiratorias y los pulmones. Y la fiebre y la tos que implican las enfermedades respiratorias les agregan aun más estrés a las vías respiratorias. Mientras que otros niños pueden curarse de estas enfermedades con más facilidad, es más probable

3 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.

que los niños que tienen asma tengan problemas graves, incluida neumonía.

Cuando se trata de proteger a niños que tienen asma, más vale prevenir que curar. Siga estos consejos:

- Vacune a su hijo contra la influenza y la COVID-19.
- Enséñele a lavarse las manos con frecuencia y a evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Asegúrese de que su hijo siga su plan de mantenimiento diario. La mejor forma de evitar posibles complicaciones es ayudarlos a controlar el asma.

Permítanos ayudarlo a obtener el cuidado que necesita. El programa de administración del cuidado de Aetna Better Health of Florida brinda ayuda a las personas con necesidades especiales de cuidado de salud. Llame al **1-844-528-5815 (TTY: 711)** y solicite hablar con el equipo de Administración del Cuidado.

El secreto para que su familia se mantenga saludable todo el año

Se lo contamos: son las vacunas. Pueden ayudar a su familia a mantenerse bien este invierno, y durante muchas estaciones más. Aquí le contamos sobre seis vacunas que debe tener en cuenta. Visite **Vaccines.gov** para ver una lista completa.



Varicela

Cuándo debe aplicarse: Los niños reciben dos dosis, una cuando tienen de 12 a 15 meses y la segunda entre los 4 y los 6 años. Si nunca recibió la vacuna, o si tuvo varicela, deberá vacunarse.

Difteria, tétanos y tosferina o pertussis (DTaP y Tdap)

Cuándo debe aplicarse la vacuna: Los niños pequeños en general reciben cinco dosis de la vacuna DTaP entre los 2 meses y los 6 años. La vacuna Tdap es para niños mayores, que reciben la primera dosis entre los 11 y los 12 años, y para adultos, que necesitan la vacuna cada 10 años (con más frecuencia en el caso de una mujer embarazada).

Influenza (gripe)

Cuándo debe aplicarse la vacuna: Una vez al año. Vacúnese tan pronto como esté disponible, por lo general en septiembre u octubre.

Virus del papiloma humano (HPV)

Cuándo debe aplicarse la vacuna: La primera dosis se aplica entre los 11 y los 12 años. Si usted es mayor y no recibió la vacuna, hable con su médico. El HPV, una infección de transmisión sexual (ITS), puede causar cáncer de cuello uterino y otros tipos de cáncer.

Sarampión, paperas y rubéola (MMR)

Cuándo debe aplicarse la vacuna: La primera dosis, entre los 12 y los 15 meses de edad. La segunda, entre los 4 y los 6 años. A veces los adultos necesitan vacunarse nuevamente; consulte con su médico si debe hacerlo.

Antineumocócica

Cuándo debe aplicarse la vacuna: Se aplican cuatro dosis en total: a los 2, a los 4 y a los 6 meses, y entre los 12 y los 15 meses. Los adultos de 65 años o más reciben una dosis adicional.

Demasiado de algo bueno



Los antibióticos pueden combatir ciertas enfermedades de manera eficaz. Sin embargo, usarlos muy a menudo puede ser perjudicial.

Es importante saber que los antibióticos no tratan los virus. El resfrío, la influenza, la faringitis (garganta inflamada y dolorida) y la bronquitis casi siempre son causados por un virus. Es decir que los antibióticos no serán de ayuda. Solo necesita antibióticos para tratar una infección bacteriana.

Hable con su médico para saber cuál es el medicamento adecuado en su enfermedad. Si le recetan antibióticos, siga las instrucciones con cuidado. Tendrá que terminar todo un tratamiento, aunque se sienta mejor.

Hablamos su idioma. Si necesita un intérprete, llame a Servicios al Cliente al **1-844-528-5815**, de lunes a viernes, de 7:30 a. m. a 7:30 p. m. (hora del este). Este servicio es gratuito. Si tiene problemas de audición o de habla, use el número TTY o marque **711** en su teléfono.

Puede obtener una segunda opinión

Aetna Better Health of Florida ofrece una segunda opinión de parte de un proveedor de la red. O bien, podemos coordinar para que obtenga una segunda opinión fuera de la red.

El derecho de su hijo a una segunda opinión

Como miembro de Aetna Better Health of Florida, usted tiene el derecho a obtener una segunda opinión de un profesional del cuidado de la salud calificado. Este examen no tiene ningún costo para usted.

Quizá necesite confirmar que su hijo esté recibiendo el tratamiento adecuado por una enfermedad. También es posible que quiera hacer preguntas sobre una cirugía que recomienda el proveedor de su hijo.

Para consultar sobre la posibilidad de obtener una segunda opinión, llame a Servicios al Cliente al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**.

Obtener una segunda opinión de un proveedor dentro de nuestra red no tiene ningún costo adicional.

Necesitará nuestra aprobación para obtener una segunda opinión de un proveedor fuera de la red. Si no hay un proveedor disponible dentro de la red, lo ayudaremos a obtener una segunda opinión de un proveedor fuera de la red, lo que sigue siendo sin costo.

Busque información importante sobre medicamentos con receta en nuestro sitio web

Puede visitar [AetnaBetterHealth.com/florida/drug-formulary.html](https://www.aetna.com/betterhealth/florida/drug-formulary.html) para buscar la *Lista de medicamentos preferidos*.

Es la lista de medicamentos que cubre el plan Florida Healthy Kids. También puede encontrar esta información en el *Manual para miembros*.

Puede usar la herramienta de PDL en formato electrónico de esta página para hacer lo siguiente:

- Buscar medicamentos por nombre o categoría.
- Buscar alternativas genéricas para un medicamento.
- Ver si un medicamento está asociado con límites de cantidad o de edad, o si necesita autorización previa.

Si tiene preguntas sobre los medicamentos de su hijo, los beneficios de farmacia o la *Lista de medicamentos preferidos*, llame a Servicios al Cliente al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**.



Conozca sus derechos y responsabilidades. Hemos adoptado la Declaración de Derechos y Responsabilidades de los Miembros de Florida. Puede solicitarle una copia de esta declaración a su médico o a Servicios al Cliente al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**.

Nondiscrimination Notice

Aetna complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Aetna does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or sex.

Aetna:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-385-4104**.

If you believe that Aetna has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator
4500 East Cotton Center Boulevard
Phoenix, AZ 85040
Telephone: **1-888-234-7358 (TTY: 711)**
Email: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD). Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance Company, and its affiliates.

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**).

FRENCH CREOLE: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd nan lang ou pale a ki disponib gratis pou ou. Rele nan nimewo ki sou do kat Idantifikasyon (ID) w la oswa rele nan **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**).

PORTUGUESE: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para o número que se encontra na parte de trás do seu cartão de identificação ou **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**)。

FRENCH: ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le **1-800-385-4104** (ATS : **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**).

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**).

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**).

ITALIAN: ATTENZIONE: Nel caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuita. Chiamare il numero sul retro della tessera oppure il numero **1-800-385-4104** (utenti TTY: **711**).

GERMAN: ACHTUNG: Wenn Sie deutschen sprechen, können Sie unseren kostenlosen Sprachservice nutzen. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte oder **1-800-385-4104** (TTY: **711**) an.

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.

POLISH: UWAGA: Jeśli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer podany na odwrocie Twojego identyfikatora lub pod number **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

GUJARATI: ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. તમારા આઈડી કાર્ડની પાછળ આપેલા નંબર પર અથવા **1-800-385-4104** પર કોલ કરો (TTY: **711**).

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



Aetna Better Health® of Florida
9675 NW 117th Ave., Suite 202
Miami, FL 33178

<Recipient's Name>
<Mailing Address>

2536191-11-01-FA-SP (11/23)

VIDA SALUDABLE

Maneras fáciles de poner a toda la familia en movimiento

Una manera divertida de mejorar las defensas de su cuerpo contra las enfermedades: la actividad física. Además, es una gran oportunidad de pasar tiempo juntos como familia. Pruebe estas tres ideas gratuitas de bienestar físico que son buenas para todas las edades:

- ✓ **Salga a caminar con su familia.**
- ✓ **Juegue a “que no se caiga” con una pelota o un globo.**
- ✓ **Juegue al básquetbol o a la mancha.**
- ✓ **Ponga música para un pequeño baile.**

Al realizar este tipo de actividades al menos tres veces por día, se moverán el tiempo mínimo recomendado.



Obtenga respuestas con la línea de ayuda de enfermería. Si tiene una pregunta médica y no sabe qué hacer, llame a nuestra línea de ayuda de enfermería disponible las 24 horas, al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**. Pueden ayudarlo a decidir qué hacer cuando su hijo necesita cuidado de salud.