



Verano 2021



[AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania](https://www.AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania)

PA-21-06-01

En esta edición

Urgente vs. Emergencia	2	Lista de Medicamentos del Formulario de Aetna Better Health® Kids	5
5 consejos para mantener su sonrisa saludable este verano	3	iDescargue nuestra Aplicación Móvil hoy!	6
Asegúrese de recibir la atención adecuada.....	3	Viajes de Verano Saludables y Seguros	7
Servicios de Administración de Casos.....	4	Vivir con VIH y VPH.....	9
Derechos y Responsabilidades de los Miembros.....	4	Depresión: El papel que tiene el ejercicio, la nutrición y el sueño en la batalla	10
Su Instructivo para Miembros.....	4	Concientización sobre el Cáncer Bucal.....	11
¿Preguntas sobre sus beneficios?	5		



Urgente vs. Emergencia

¿A dónde va cuando necesita atención médica rápidamente, por ejemplo, en caso de un chicón, hematoma o dolor de estómago? Los centros de atención de urgencia pueden tratar muchas enfermedades y lesiones menores. Pero algunos síntomas requieren atención de emergencia.

Vaya a la atención de urgencia para afecciones leves o menores:

- Reacciones alérgicas o erupciones
- Cortes, quemaduras o heridas
- Dolores de cabeza
- Enfermedades, como por ejemplo resfriados, dolores de garganta, dolores de oído y fiebres muy bajas
- Lesiones, como por ejemplo dolor de espalda, esguinces y torceduras
- Náuseas o vómitos

Ir a lo Seguro. Este no es un consejo médico ni una lista completa. Si cree que padece algo grave o que pone en peligro su vida, busque atención de emergencia de inmediato.

Acudir a una clínica u hospital de atención de urgencia dentro de la red es un beneficio cubierto. Puede buscar una lista de clínicas u hospitales de atención de urgencia en nuestro sitio web aquí:

AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania/find-provider o llame a Servicios para Miembros al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.

Para atención de rutina, como por ejemplo chequeos, debe programar una cita con su médico de atención primaria.

Llame al 911 o diríjase a la Sala de Emergencias para:

- Reacciones alérgicas con dificultad respiratoria, urticaria o hinchazón
- Dolor de pecho que dura más de unos minutos
- Dificultad al respirar
- Sangrado abundante, quemaduras graves o heridas profundas
- Fiebre alta con dolor de cabeza o rigidez en el cuello
- Lesión en el cuello, la columna o la cabeza, especialmente con otros síntomas
- Desmayos, síncope o convulsiones
- Envenenamiento o sobredosis
- Lesiones graves, como por ejemplo huesos rotos
- Vómitos o diarrea intensa y persistente
- Dolor de cabeza repentino e intenso o dolor, por ejemplo, en la mandíbula o en el brazo
- Confusión repentina, debilidad, pérdida del equilibrio, parálisis facial, visión borrosa o dificultad para hablar



5 consejos para mantener su sonrisa saludable este verano

Revise estos sencillos consejos de verano para tener una boca y dientes sanos.

1. ¡Manténgase hidratado y beba mucha agua del grifo!

- La mayoría de **agua del grifo contiene fluoruro** que puede mantener los dientes fuertes.

2. ¡Evite las bebidas azucaradas!

- Hay muchas nuevas bebidas de verano. No olvide revisar las etiquetas para conocer el contenido de azúcar. Muchas contienen una sorprendente cantidad de azúcar.
- Evite consumir bebidas carbonatadas. Pueden desgastar sus dientes.
- Algunas bebidas como la limonada son tanto ácidas como azucaradas.
- ¡Prepare un té helado! El té contiene compuestos que inhiben las bacterias. Puede retrasar la caries dental y la enfermedad de las encías. ¡Solo recuerde, no agregue azúcar!

3. Utilice un sorbete.

- Los sorbetes ayudan a reducir la exposición de los dientes al azúcar.
- Es mejor para sus dientes beber su bebida durante un período corto de tiempo. Cuanto más tiempo tome una bebida, más tiempo estará exponiendo sus dientes al azúcar y al ácido.

4. Mantenga sus dientes protegidos al practicar deportes.

- ¡Utilice un protector bucal de venta libre si practica deportes de contacto este verano! Esto mantendrá sus dientes protegidos de lesiones accidentales.

5. ¡Pida su cita con el dentista de regreso a la escuela pronto!

Algunas escuelas requieren [visitas con el dentista de regreso a la escuela](#) para ciertas edades. Es una buena idea programar pronto la cita de regreso a la escuela para su hijo para evitar las prisas del regreso a la escuela.



Asegurarse de recibir la atención adecuada

Sabemos que desea estar seguro de que está recibiendo la atención y los servicios adecuados en el lugar y el momento adecuados. Esto se denomina administración de la utilización (UM).

Nuestro Programa de UM y personal pueden ayudarlo a usted y a sus médicos a tomar decisiones sobre su atención médica. También buscamos formas de aprovechar al máximo sus resultados de salud y administrar los costos.

Si alguna vez necesita comunicarse con alguien de nuestro personal de UM:

- Estamos disponibles al menos ocho horas al día durante el horario laboral habitual para llamadas entrantes a cobro revertido o llamadas gratuitas sobre cuestiones de UM.
- Podemos recibir comunicaciones entrantes sobre cuestiones de UM **después del horario laboral habitual**.
- Le diremos nuestro nombre, cargo y nombre de la empresa cuando lo llamemos o devolvamos llamadas sobre cuestiones de UM.

Recuerde, también puede acceder a los servicios TDD/TTY o asistencia con el idioma para hablar sobre cuestiones de UM. Simplemente llámenos al **1-800-822-2447** o TTY: 711.





Servicios de Administración de Casos

Algunos miembros tienen necesidades especiales de atención médica y afecciones médicas. La Administración de Casos de Aetna Better Health® Kids incluye enfermeras y trabajadores sociales. Trabajamos con muchos proveedores de atención médica, agencias y organizaciones para obtener los servicios y la atención que necesita.

Nuestro equipo de Administración de Casos puede ayudarlo a obtener más información sobre su salud. Pueden ayudarlo a usted y a su proveedor a elaborar un plan de atención adecuado para usted. También pueden ponerlo en contacto con servicios de apoyo para dejar de fumar y problemas de control de peso relacionados con la obesidad.

Su membresía en el programa de Administración de Casos es voluntaria. Puede optar por participar o no participar en cualquier momento. Simplemente llámenos al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.

iQueremos ayudar! Llame a Servicios para Miembros y pida hablar con alguien de nuestro equipo de Administración de Casos.



Derechos y Responsabilidades de los Miembros

Los miembros de Aetna Better Health® Kids tienen ciertos derechos y responsabilidades. Para obtener más información sobre sus derechos y responsabilidades, puede:

- Busque en su Manual para miembros
- Véalos en nuestro sitio web en [AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania/members/chip/rights-and-responsibilities](https://www.aetnabetterhealth.com/Pennsylvania/members/chip/rights-and-responsibilities)
- Llame a Servicios para Miembros al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**



Su Instructivo para Miembros

Excelente información para miembros, padres y tutores

La información en su instructivo para miembros lo ayuda a ser un miembro activo e informado. Puede ayudarlo al momento de tomar decisiones sobre su atención médica o la de su hijo. El último instructivo para miembros está en nuestro sitio web, [AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania](https://www.aetnabetterhealth.com/Pennsylvania).

También puede llamar a Servicios para miembros si necesita un instructivo para miembros.

Simplemente llame al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**. También puede llamarnos para solicitar el instructivo para miembros en otro idioma o formato. Está disponible sin costo para usted.

El instructivo para miembros incluye:

- Sus derechos y responsabilidades
- Información sobre nuestros programas de calidad y administración de casos
- Información de privacidad
- Nuestro proceso fundamental de administración de la utilización
- Cómo acceder a la atención y los servicios
- Beneficios de farmacia, formulario y proceso de autorización previa de medicamentos
- Copagos y cargos a cargo de los miembros
- Proceso para utilizar un proveedor no participante, incluyendo las restricciones
- Cómo obtener servicios de idiomas
- Cómo presentar un reclamo
- Cómo acceder a la información sobre los profesionales médicos
- Cómo elegir un PCP y un especialista
- Cuidados después del horario habitual
- Atención de emergencias, servicios del 911
- Cuidado cuando está fuera del área de servicio
- Cómo presentar una queja o reclamación
- Cómo evaluamos las nuevas tecnologías
- Cómo denunciar fraude y abuso, y más



¿Preguntas sobre sus beneficios?

Aquí las formas de contactarnos:

- **Por teléfono:** Los Servicios para Miembros están disponible de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.
- **Sitio Web:** [AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania](https://www.aetna.com/better-health/pennsylvania) Haga clic en “Contáctenos.”
- **Línea de Enfermería:** Tiene acceso a una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana para responder sus preguntas sobre el cuidado de la salud física. Si no puede comunicarse con su PCP, las enfermeras pueden brindarle consejos útiles sobre cómo ayudar a su hijo a sentirse mejor y mantenerse saludable. Llame al **1-800-822-2447 (TTY: 711)** y siga las indicaciones.
- **Si tiene dificultades para ver, oír, leer o hablar inglés,** tenemos servicios disponibles para ayudarlo a comunicarse con nosotros. Puede llamar sin cargo al **TTY: 711**. Si necesita un traductor, llámenos. Lo conectaremos con un servicio que puede traducir cualquier idioma. Este servicio está disponible sin costo para usted.

También contamos con un portal seguro para ayudarlo a utilizar sus beneficios y servicios. Puede configurar su propia cuenta e iniciar sesión en cualquier momento. Visite [AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania](https://www.aetna.com/better-health/pennsylvania).

Nuestro amable y capacitado personal puede responder a cualquiera de sus preguntas sobre su plan de salud, beneficios y servicios, ubicaciones de médicos, instalaciones, farmacias y más.



Lista de Medicamentos del Formulario de Aetna Better Health® Kids

Los medicamentos recetados suelen ser una parte importante de la atención médica de su hijo. Como miembro de Aetna Better Health® Kids, su hijo tiene ciertos beneficios de medicamentos recetados. Aetna Better Health® Kids cubre los medicamentos recetados y ciertos medicamentos de venta libre con receta.

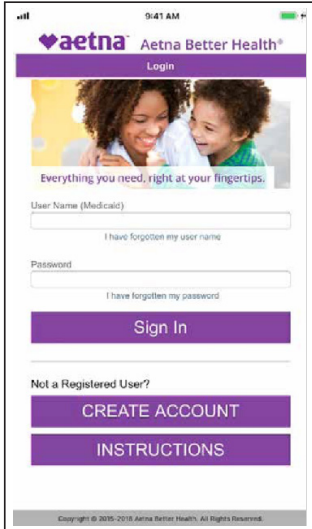
Consulte nuestro formulario para averiguar si un medicamento que toma su hijo está cubierto. Un formulario es una lista de medicamentos que cubre Aetna Better Health® Kids. El formulario puede cambiar. Puede ver el formulario y una lista de medicamentos añadidos o quitados en [AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania/members/pharmacy](https://www.aetna.com/better-health/pennsylvania/members/pharmacy).

Si tiene alguna pregunta sobre un medicamento que no figura en la lista, llame a Servicios para Miembros al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.



iDescargue nuestra Aplicación Móvil hoy!

Con la aplicación Aetna Better Health®, puede obtener acceso de acuerdo con sus necesidades a las herramientas que necesita para mantenerse saludable. Busque un médico, solicite una tarjeta de Identificación de Miembro o cambie su Médico de Atención Primaria (PCP) en cualquier momento y desde cualquier lugar. Es sencillo. Simplemente descargue la aplicación en su dispositivo móvil o tableta.



Funciones de la aplicación móvil

- Encontrar un Proveedor
- Ver o solicitar su tarjeta de Identificación de Miembro
- Cambiar su PCP
- Ver sus solicitudes y recetas
- Enviar un mensaje a Servicios para Miembros por preguntas o ayuda
- Actualizar su número de teléfono, dirección y otros detalles del miembro

Descargar Aplicación

Para obtener la aplicación móvil, puede descargarla desde la App Store de Apple o la Play Store de Google. La descarga es gratuita. Esta aplicación está disponible en ciertos dispositivos y sistemas operativos (OS).



Para acceder a cualquiera de los elementos del menú, deberá registrarse.

- Si se ha registrado en el Portal de Miembros en nuestro sitio web, ya está registrado.
- Si no lo ha hecho, puede registrarse a través de la aplicación.
- Solo tenga su tarjeta de identificación de miembro con usted.





Viajes de Verano Saludables y Seguros

El verano está aquí y las normas del COVID están comenzando a volverse menos restrictivas. Quizás esté pensando en realizar un viaje divertido este verano con amigos y familiares. Ya sea que viaje en autobús, tren o vehículo, aquí hay algunas formas de realizarlo de manera segura y saludable. ¡Vamos!

Viajar en Autobús o Tren

Viajar en autobús o tren puede ser una excelente manera de ver los sitios de interés en el camino hacia su destino y también puede permitirle relajarse. ¡Aquí hay algunos consejos sobre cómo puede llegar a su destino sintiéndose renovado!

- Lleve consigo artículos de confort para su viaje, como por ejemplo una almohada para el cuello o una sudadera en caso de que tenga frío.
- Estar sentado durante largos períodos de tiempo puede causar dolor en los músculos. Asegúrese de estar de pie cada hora para estirar los brazos y las piernas.
- Si no recibió ambas vacunas contra el COVID-19, utilice una mascarilla mientras está en el autobús o tren y durante su viaje, para prevenir el coronavirus. Es posible que aún desee utilizar una mascarilla, incluso si ha recibido ambas vacunas.
- Utilice sanitizante para manos durante todo el viaje y asegúrese de llevar uno en su bolso.
- Lleve toallitas limpiadoras en su bolso y limpie las bandejas porta objetos que pueda utilizar para poner su comida.

- Prepárese para su viaje empacando algunos bocadillos y bebidas saludables, como frutas, frutos secos mixtos, barras de granola, agua y té sin azúcar.
- Si su viaje en autobús o tren es más largo, tómese un tiempo para descansar, leer libros o tomar una siesta.

Viajar en Vehículo

Viajar en vehículo le permite una mayor flexibilidad en su horario y en lo que puede traer para su viaje. ¡Siga estos consejos para un viaje por carretera exitoso!

- Realice paradas en el camino para estirarse y moverse.
- Lleve una hielera con bolsas de hielo, bocadillos y bebidas. Esto lo preparará para un largo viaje por delante o para áreas donde es posible que no haya una parada de descanso.
- Manténgase hidratado durante su viaje con bebidas bajas en azúcar, como agua o té sin azúcar.
- Duerma lo suficiente antes de comenzar a conducir.
- Si se siente cansado y ya no puede concentrarse en la conducción, asegúrese de salir de la carretera hacia un lugar seguro donde pueda descansar, hasta que se sienta seguro para volver a conducir.
- Tenga sanitizante en el vehículo para utilizarlo en las paradas de descanso o antes de comer bocadillos.
- Tenga artículos disponibles en el vehículo que lo mantengan concentrado y despierto, como por ejemplo música, podcasts o libros grabados.

¡Llegamos!

¡Finalmente llega a su destino y está listo para comenzar las vacaciones! ¡Aquí hay algunos consejos más para que estas sean las mejores vacaciones de su vida!

- Manténgase hidratado bajo el sol de verano. Trate de beber al menos 8 vasos de agua al día.
- Si va a estar expuesto al sol, asegúrese de utilizar protector solar con al menos un SPF de 15 y vuelva a aplicarlo cada 2 horas.
- Trate de no exponerse al sol durante las horas más calurosas del día (alrededor de las 12:00 p.m. - 4:00 p.m.). Si es necesario, intente utilizar un sombrero para el sol, mangas largas y gafas de sol, además de protector solar.
- Considere continuar utilizando una mascarilla en áreas con mucha gente o espacios pequeños.
- ¡Visite la ciudad a pie! Trate de caminar alrededor de su destino en lugar de conducir para ver más sitios de interés y hacer un gran ejercicio.

- Intente cocinar algunas comidas en el lugar donde se hospeda, en lugar de salir a comer. Esto ayuda a ahorrar dinero y controlar los ingredientes saludables.

¿Viaja fuera de los Estados Unidos?

Si su viaje es fuera de los Estados Unidos, le recomendamos consultar [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html) para obtener información antes de su viaje. Además, la página web de los CDC le informará sobre las normas sobre las pruebas de COVID-19 antes de regresar a los Estados Unidos.

- Asegúrese de consultar la página web del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) (mencionada arriba) antes y después del viaje.
- Siga las directrices para las pruebas de COVID-19 antes y después del viaje, si le corresponde.
- Consulte con su Médico de Atención Primaria (PCP) o con la Oficina de Medicina para Viajes de su hospital local para averiguar si necesita vacunas específicas para su viaje (por ejemplo, fiebre tifoidea, malaria, fiebre amarilla, etc.)

¡Lo más importante es estar seguro y divertirse! ¡Disfrute sus viajes!





Vivir con VIH y VPH

Las personas que viven con el VIH pueden enfrentarse a la violencia de su pareja. Un estudio reciente demuestra que uno de cada cuatro adultos con VIH ha experimentado violencia por parte de su pareja. Las personas que abusan de alguien que vive con VIH pueden:

- Amenazar con contarle a otros sobre su VIH.
- Limitar el acceso a los medicamentos.
- Evitar que alguien vaya al médico.
- Insistir en que nadie más los amaría.
- Asustarlos diciéndoles que cancelarán su seguro médico.

Algunas personas que viven con VIH pueden resultar abusivos con sus parejas. Pueden hacer que su pareja sienta que no puede dejarlos. Podrían obligarlos a tener relaciones sexuales sin protección. Aquí hay recursos disponibles para ayudar a las víctimas:

- Los programas de violencia doméstica tienen información sobre los recursos locales. Estos recursos podrían ayudarlo con sus necesidades médicas. Pueden discutir las opciones de vivienda. Pueden hablar sobre los siguientes pasos seguros.
- Las víctimas pueden querer realizarse la prueba del VIH. Llame al 1-800-232-4636 para encontrar un sitio de pruebas. El sitio web [gettested.cdc.gov](https://www.gettested.cdc.gov) también tiene esta información.
- Es posible que algunas personas no quieran ir a un sitio de pruebas o vivan demasiado lejos de uno. Estas personas pueden hacer que se les envíe una prueba. Visite www.getmyHIVtest.com para obtener más información. Si tiene preguntas sobre cómo funcionan estas pruebas en el hogar, llame al **1-866-436-6527**.

Encuentre su programa local de violencia doméstica en el sitio web de la Alianza Contra la Violencia Doméstica de Pensilvania. Los servicios que ofrecen estos programas son gratuitos y confidenciales.

www.pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program

La Línea Nacional de Ayuda contra la Violencia Doméstica:

1-800-799-SAFE (7233) o

www.thehotline.org para conversar.

Puede comunicarse con la línea informativa gratuita y confidencial sobre el SIDA de Pensilvania en **1-800-662-6080**.





Depresión: El papel que tienen el ejercicio, la nutrición y el sueño en la batalla

Aunque ha habido grandes avances en el desarrollo de medicamentos antidepresivos, los medicamentos por sí solos pueden no ser suficientes para quienes padecen depresión. El ejercicio, la nutrición adecuada y dormir la cantidad adecuada son vitales para superar la depresión y prevenir la depresión. Si quiere sentirse lo mejor posible mentalmente, es fundamental cuidar su cuerpo.



Ejercicio: Mejora la autoestima, reduce el estrés y la ansiedad y mejora el sueño.

La actividad física es un estimulante natural del estado de ánimo. A través del deporte y el ejercicio, aumenta la producción de endorfinas (la sustancia química del cerebro que hace que su cerebro se sienta bien), lo que hace que sienta menos ansiedad y estrés, e incluso sienta menos dolor físico. Hacer ejercicio durante 20-30 minutos al día aumentará la energía y mejorará el estado de ánimo.

- Encuentre una actividad que disfrute. El ejercicio debe ser divertido, no una tarea rutinaria. Por ejemplo: Andar en bicicleta, nadar, bailar, caminar/hacer senderismo con alguien, gimnasia, artes marciales, escalada, etc.
- Añada una variedad de ejercicios al cronograma de su hijo para evitar el aburrimiento.



Nutrición: Una nutrición adecuada que proporciona las vitaminas y minerales necesarios tiene un papel importante en la prevención de la depresión, la irritabilidad y los cambios de humor. El calcio, el hierro, el magnesio, el selenio y el zinc son nutrientes clave para una mente y un cuerpo saludables.

- Elimine (o coma con moderación) los alimentos azucarados y la cafeína (refrescos, caramelos, papas fritas, etc.).
- Coma al menos tres comidas al día, incluyendo el desayuno.
- Reemplace los dulces con frutas y carbohidratos integrales.
- Consuma proteínas magras varias veces al día.
- Beba mucha agua (al menos seis vasos de 8 onzas cada día).
- Coma verduras de hoja verde para obtener ácido fólico.



Sueño: Los niños de 3 a 5 años deben dormir de 10 a 13 horas diarias, incluyendo las siestas. Los niños de 6 a 12 años deben dormir de 9 a 12 horas al día.

La cantidad adecuada de sueño puede ayudar a prevenir cambios de humor, irritabilidad, ansiedad, depresión, fatiga, deterioro de la memoria y alteración de la lucides.

- Tenga un cronograma para dormir. Los niños deben acostarse a la misma hora cada noche y despertarse a la misma hora todos los días.
- Elimine distracciones o estímulos de la habitación como iPads, teléfonos celulares, TV, radio, etc. Las máquinas de ruido blanco son útiles para ayudar a enmascarar los sonidos fuertes que pueden estimular el cerebro, reducir la ansiedad y ayudar a conciliar el sueño más rápido.
- Encuentre una actividad que ayude al niño a relajarse y calmarse antes de acostarse, como colorear, armar rompecabezas, dibujar, leer un libro, etc.
- Evite las comidas abundantes justo antes de acostarse. Un refrigerio ligero está bien, pero trate de evitar tener el estómago lleno antes de acostarse.

La nutrición, el ejercicio y el sueño tienen un papel importante en el manejo y la prevención de la depresión. La mente y el cuerpo están conectados y deben cuidarse simultáneamente. Si quiere sentirse lo mejor que pueda, debe cuidar su cuerpo y su mente. ¡Es momento para que su cuerpo se alimente, se mueva y descanse!

Recursos:

- Línea de Texto en caso de Crisis: www.crisistextline.org
- La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales: www.nami.org
- Instituto Nacional de Salud Mental: **866-615-6464** o www.nimh.nih.gov
- Alianza Nacional de Enfermedades Mentales: **800-950-6264** o www.nami.org
- Mental Health America: **800-969-6642** www.mentalhealthamerica.net
- Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio **800-273-8255 (1-800-273-TALK)** www.suicidepreventionlifeline.org



Concienciación sobre el Cáncer Bucal

El consumo de tabaco de cualquier tipo, incluyendo cigarrillos, puros, pipas, tabaco de mascar y en polvo, entre otros, puede aumentar el riesgo de cáncer bucal.

¿Sabía?

- ¿No existe un producto de tabaco “seguro” o “más seguro”?
 - El tabaco contiene nicotina que es adictiva y puede causar daño al cerebro en desarrollo.
 - Todo el tabaco, fumado, mascado o enrollado, es dañino.
- El humo inhalado de un cigarrillo encendido puede contener una combinación de más de 70,000 sustancias químicas nocivas.
- Las personas que consumen tabaco para “escupir”, mascar o sin humo tienen un mayor riesgo de cáncer de boca y garganta.
- El tabaco para narguile tiene altos niveles de monóxido de carbono que pueden causar cáncer de boca, pulmón y vejiga.
- Los cigarrillos electrónicos “e-cigs”, los vapeador, los mods y los pods no contienen “vapores inofensivos”; contienen sustancias químicas, incluyendo la nicotina, por una cantidad de hasta cinco paquetes en algunos pod mods.
- Puros y cigarrillos: los consumidores de puros pueden exponerse a la nicotina no solo inhalándola sino también a través de los dedos y los labios.

Visite a su dentista dos veces al año para un examen de cáncer bucal durante sus exámenes dentales de rutina

- La prueba de detección del cáncer bucal es un examen que realiza un dentista en busca de signos de cáncer o cambios precancerosos en la boca.
- La meta de las pruebas de detección del cáncer bucal es identificar el cáncer de boca temprano, ya que, con todos los cánceres, cuando se detecta temprano, puede hacer que el resultado del tratamiento sea más exitoso.

Cómo prepararse

- La detección del cáncer bucal no requiere ninguna preparación especial. La detección del cáncer bucal se realiza normalmente durante una cita con el dentista de rutina.

Qué esperar

- Durante un examen de detección de cáncer bucal, su dentista revisa el interior de su boca para detectar manchas rojas o blancas o llagas en la boca. Con las manos con guantes, su dentista también palpa los tejidos de la boca para comprobar si hay bultos u otras anomalías. El dentista también puede examinarle la garganta y el cuello en busca de bultos.
- Algunos dentistas utilizan pruebas especiales además del examen bucal para detectar el cáncer bucal.

¿Necesita ayuda para programar una cita con el dentista?

Si necesita ayuda para encontrar un dentista, llame a Servicios para Miembros al **1-800-508-2086 (TTY: 711)**.



Notificación de No Discriminación

Aetna Better Health Kids cumple con las leyes Federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Aetna Better Health Kids no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna Better Health Kids brinda asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera efectiva con nosotros, como:

- Intérpretes calificados de lenguaje de señas; y
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles).

Aetna Better Health Kids brinda servicios lingüísticos gratuitos a personas cuyo idioma natal no es el inglés, como:

- Intérpretes calificados; y
- Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con Aetna Better Health Kids al 1-800-822-2447.

Si cree que Aetna Better Health Kids no le brindó estos servicios o lo discriminó de alguna manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una reclamación ante:

The Bureau of Equal Opportunity,
Room 223, Health and Welfare Building,
P.O. 2675,
Harrisburg, PA 17105-2675,
Teléfono: (717) 787-1127, TTY (800) 654-5484, Fax: (717) 772-4366, o
Email: RA-PWBEOAO@pa.gov

Puede presentar una reclamación en persona o por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una reclamación, la Oficina de Igualdad de Oportunidades está disponible para ayudarlo.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles electrónicamente a través del Portal de Reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Oficina de Derechos Civiles en:

U.S. Department of Health and Human Services,
200 Independence Avenue SW.,
Room 509F, HHH Building,
Washington, DC 20201,
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

Los formularios de reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Servicios de Interpretación en Varios Idiomas

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-822-2447 (телетайпс 1-800-628-3323).

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 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323)。

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

ملعونك: إذا كنت تتحدث لغة غير اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية متوفرة لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-822-2447 (رقم هاتف الصمم والسمع: 1-800-628-3323).

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू नि:शुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-800-822-2447 (टि टि टाईप: 1-800-628-3323) ।

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323) 번으로 전화해 주십시오.

ប្រសិនបើ លើកិច្ចការសិប្បកម្មរបស់ អ្នកមានភាសាផ្សេង ទៀត លើភាសាខ្មែរ អ្នកអាចទទួលបានសេវាបំប្រែភាសាឥតគិតថ្លៃ ទូរស័ព្ទ 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323)។

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-822-2447 (ATS: 1-800-628-3323).

සමස්ථයෙන් - අතරමැදි සලසා දීම සඳහා අපගේ නි:ශුන්ක සේවාවන් ආධාරයෙන් අදාලවී. අපගේ සදාචාරමූලික විදේශීය සම්බන්ධතා සඳහා අදාලවී 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323) සඳහා අදාලවී.

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

লক্ষ্য করুন: যদি আপনি বাংলা, কবা বলতে পারেন, অহলে বিঃস্বরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। ফোন করুন 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

KLUDES: Niles filni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

धुयना: श्री तमे कुशरती वीरता हे, ती निःशुल्क भाषा सहाय सेवाची तपास माटे उपलब्ध छे. फोन करी 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).