



Manténgase seguro



TEXAS
Health and Human
Services

TEXAS
STAR  Kids
Your Health Plan ★ Your Choice

 aetna®

AetnaBetterHealth.com/Texas

Aetna Better Health® of Texas

Cómo se propaga el coronavirus.

El COVID-19 es una nueva enfermedad. Todavía hay mucho de ella que no conocemos. Pero estamos aprendiendo nuevos aspectos casi todos los días.

Una de las cosas más importantes que debe saber es cómo se propaga. Esa es una de las claves para detenerla. Aquí le indicamos lo que los expertos han descubierto hasta ahora.

Cúbrase al toser

El coronavirus que causa la COVID-19 se denomina SARS-CoV-2. Parece que se transmite principalmente de persona a persona. Puede pasar de una persona infectada a través de las gotitas que se exhalan al toser,

estornudar o hablar. Estas gotitas pueden llegar hasta las personas que se encuentran cerca. Y esas personas podrían inhalarlas.

Por eso se insta a las personas que no están vacunadas a que mantengan al menos 6 pies entre ellas y a que se cubran al toser y estornudar con un cubrebocas, un pañuelo o el codo.

También es posible contraer el virus del aire en los locales cerrados.

O una persona puede contraer la COVID-19 al tocar un objeto que tiene el virus sobre él y tocándose después la boca, la nariz o los ojos. Pero esto es menos probable. Sigue siendo una buena idea limpiar las superficies compartidas todos los días.

¿Y los portadores asintomáticos?

Los expertos creen ahora que un número de personas infectadas por el virus pueden no presentar síntomas. Eso significa que no puede depender de señales de advertencia como fiebre, tos o falta de aire que le permitan saber que se ha contagiado.

Es posible propagar el virus aunque se sienta bien. Mantener la distancia con otras personas — al menos a 6 pies de distancia fuera de su hogar — puede ayudar a proteger a todos.

Continúa en la página 7

Verano 2021

TX-21-04-30

Bueno para el cuerpo y el alma.

Para hacer ejercicio, tal vez nada supere al aire libre.

¿El gimnasio es su lugar habitual para hacer ejercicio? Entonces puede que necesite un cambio de decorado por uno con mucho aire: el aire libre.

Si necesita un empujón para moverse y hacer ejercicio afuera, hay muchos incentivos.

Las investigaciones sugieren que el ejercicio al aire libre brinda beneficios para la salud que no se pueden reproducir en el interior. Y una clave es darles un impulso mayor a las emociones positivas.

Por ejemplo, un estudio reveló que los ejercicios al aire libre pueden levantar más el estado de ánimo y ayudarlo a sentirse con más energía que los ejercicios en lugares cerrados. Otro estudio indicó que tan solo cinco minutos de ejercicio al aire libre pueden mejorar la autoestima, especialmente si está cerca de la vegetación o el agua.

Trasladar su entrenamiento al aire libre también le permite:

Conectarse con la naturaleza. Esa es una de las mejores ventajas del ejercicio al aire libre. Piénselo de esta manera: ¿Dónde es probable que disfrute más del ejercicio, en una caminata en un gimnasio lleno o en un sendero de un parque cercano?

Ahorrar dinero. No necesita una membresía en un gimnasio. El aire libre es de todos.

Quemar más calorías posiblemente. Al correr o andar en bicicleta al aire libre, un viento fuerte puede ayudarlo a quemar más calorías. Debe trabajar más para superar la resistencia del viento.



¡Salga y disfrute!

En lugar de quedarse encerrado, camine a paso ligero ya sea solo para despejar la mente o con un compañero para socializar. Ejercite los músculos en alguna colina de la zona, recorra en bicicleta una calle del vecindario o camine una vuelta y trote la siguiente en la pista de una escuela cercana.

O regálese un paseo por el bosque, en una pradera o a lo largo de un arroyo en un parque. Averigüe si el parque cercano ofrece un campo de entrenamiento o una clase de yoga o tiene equipo para hacer ejercicio. Muchos parques los tienen ahora.

También puede convertir el ejercicio en tiempo compartido en familia. Juegue en una zona de juegos con su hijo (o nieto), o hagan una caminata por la naturaleza juntos. Al fin y al cabo, todo el mundo merece divertirse al aire libre.

Fuente: American Council on Exercise



¿Sus hijos están al día con sus vacunas?

Lea cualquier documento sobre la historia de la medicina, y es posible que se le recuerde una verdad importante: Hubo un tiempo en los EE. UU. en que las enfermedades provocaron que muchos niños estuvieran muy enfermos.

Gracias a las vacunas, esas enfermedades no son tan comunes como antes. Pero la mayoría aún existen, y pueden ser un riesgo. Esa es una de las mejores razones por las que es importante asegurarse de que sus hijos reciban sus vacunas recomendadas a tiempo.

Inmunidad segura

Las vacunas ayudan a los niños a desarrollar de manera segura inmunidad a las enfermedades que las vacunas ayudan a prevenir. Un ejemplo es el sarampión, una enfermedad muy contagiosa que

puede causar complicaciones graves e incluso la muerte. El sarampión fue erradicado en los EE. UU. en el año 2000. Pero desde entonces, se han producido nuevos brotes entre personas que no estaban vacunadas.

Otras enfermedades que las vacunas ayudan a prevenir son la tos ferina, la varicela y la meningitis.

Proteger a su hijo es importante. Pero hay otra razón por la que los niños necesitan sus vacunas: Ayudan a proteger a otros miembros de su familia y su comunidad a través de la inmunidad de grupo.

Parte de su lista para el regreso a la escuela

Los chequeos para el regreso a la escuela son una buena ocasión para asegurarse de que sus hijos estén al día con sus vacunas.

Debido a la COVID-19, los horarios escolares pueden ser diferentes en muchas comunidades. Pero las vacunas siguen siendo importantes, ya sea que sus hijos estén recibiendo educación en el hogar, asistan a la escuela a tiempo parcial o retomen un horario escolar regular.

¿Qué vacunas podría necesitar su hijo, ya sea niño o adolescente? Eso depende de factores como la edad de su hijo y su historial de vacunación.

Para ver qué se recomienda, consulte el calendario de vacunación para niños de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [CDC.gov/Vaccines/Parents/Schedules/index-sp.html](https://www.cdc.gov/Vaccines/Parents/Schedules/index-sp.html).

Hable con el médico de su hijo si tiene preguntas sobre las vacunas.

Fuente adicional: American Academy of Pediatrics

Haga la conexión.

Al cambiar su manera de pensar puede cambiar cómo se siente.

Tal vez se haya planteado esta pregunta: ¿Mi estado mental puede afectar mi salud física?

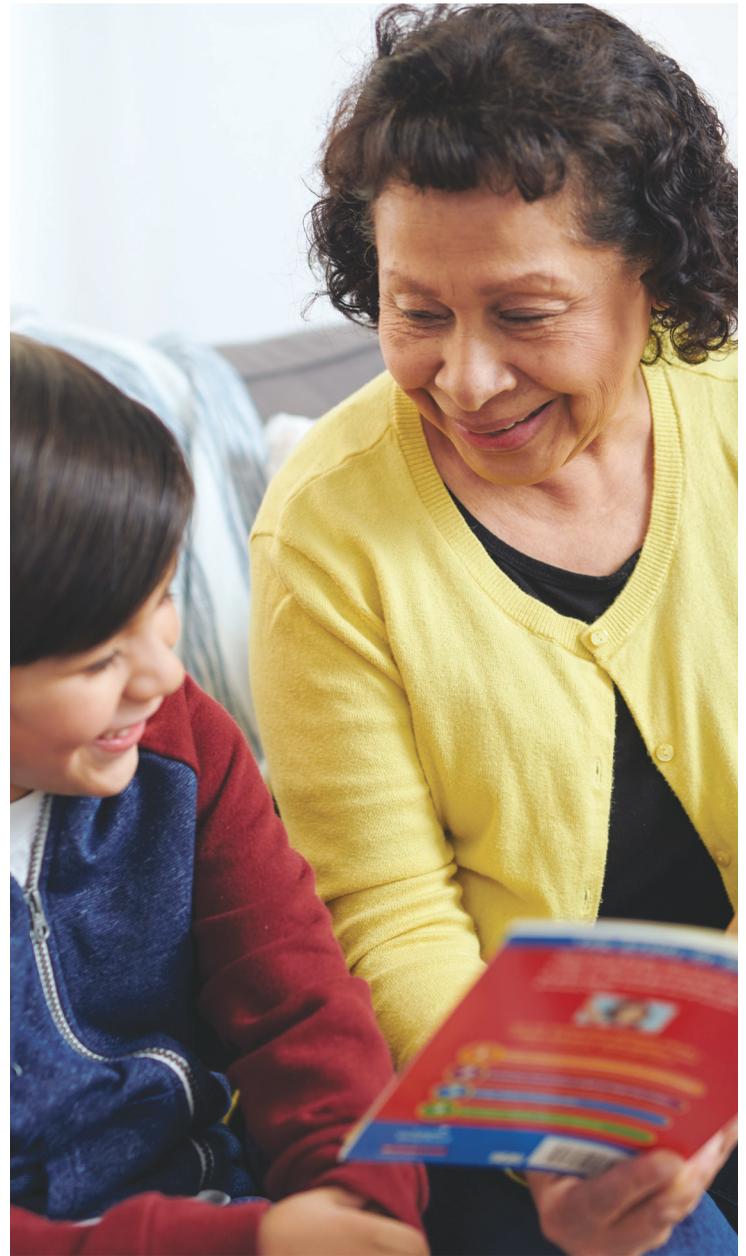
Los médicos han sospechado durante siglos que existe un poderoso vínculo entre la mente y el cuerpo, y los estudios médicos modernos lo demuestran. Los investigadores ahora saben que niveles no saludables de estrés, depresión y ansiedad pueden causar estragos en sus hormonas, sistema inmunitario, salud del corazón y presión arterial.

Según la Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians), el dolor de espalda, el dolor en el pecho, los dolores de cabeza, el cansancio extremo, la diarrea, la tortícolis o las palpitaciones son solo algunos de los síntomas físicos que pueden aparecer cuando su salud emocional está desequilibrada.

Atender la salud emocional puede mejorar la calidad de vida. También puede ayudar al organismo a combatir las infecciones, recuperarse de una enfermedad y prevenir enfermedades crónicas.

¿Qué ayuda a fortalecer el equilibrio mente-cuerpo? Afortunadamente, las investigaciones han logrado responder esa pregunta también. Estas medidas encabezan la lista:

1. **Ponerse en movimiento.** El ejercicio cambia la forma en la que el cuerpo responde al estrés. También mejora el estado de ánimo.
2. **Buscar formas saludables de relajarse.** Algunas personas utilizan la música, el arte, la oración, la carpintería, la lectura o incluso caminatas de 10 minutos para reducir el estrés en sus vidas.
3. **Expresarse.** Los sentimientos negativos y los miedos que se reprimen pueden manifestarse como dolores, malestar general y problemas. Un amigo de confianza, pareja o asesor religioso pueden ayudarle a centrarse en los aspectos positivos y a trabajar para vencer estos desafíos. Algunas personas mantienen un diario de gratitud



o escriben sus metas y logros. Es recomendable obtener asesoramiento profesional si se encuentra estancado o se siente agobiado.

Por último, recuerde estas sabias palabras: Sea sincero con su médico con respecto a sus factores de estrés y las dificultades que enfrenta. Pida ayuda si cree que está deprimido. Su médico puede hacerle sugerencias para mejorar su salud y bienestar, tanto físico como mental.

Fuentes adicionales: American Psychological Association; National Institutes of Health

El paso de la sala de pediatría a la atención para adultos.

Cómo Aetna Better Health of Texas le ayuda a planificar.

¿Qué es la planificación de la transición? La planificación de la transición es un proceso que comienza entre los 15 y los 21 años de edad que consiste en actualizaciones regulares de un plan de atención, incluidos los hallazgos de la evaluación de preparación, los objetivos y las acciones prioritarias. La planificación de la transición debe preparar al joven y su padre o cuidador para un enfoque de cuidado de adultos a los 18 años.

La preparación debe incluir los cambios legales en la toma de decisiones, la privacidad y el consentimiento, la aceptación de la autodefensa y el acceso a la información, proporcionar enlaces a recursos del seguro, información de administración del cuidado personal y apoyos comunitarios culturalmente apropiados.

Recordatorios para usted

Consejos para la planificación de la transición:

1. **¡Comience la planificación de la transición temprano!** Se recomienda que la planificación de la transición comience desde los 15 años de edad.
2. **¿Está buscando trabajo después de la escuela secundaria?** La Ley de Innovación y Oportunidades para la Fuerza Laboral (Workforce Innovation and Opportunity Act) ayuda a las personas a acceder al empleo y la asistencia que necesitan. Puede comunicarse con TWC al **1-800-628-5115** o visitar **TWC.State.TX.US/Partners/Workforce-Innovation-Opportunity-Act-WIOA** para obtener más información.
3. **¿Qué sucede con mi programa de exención?**
 - Los programas de exención de Medicaid usan fondos de Medicaid para servicios comunitarios y domiciliarios a largo plazo para personas con discapacidades o necesidades de atención médica especiales con el fin de ayudarles a vivir en la comunidad.
 - Texas tiene siete programas de exención de Medicaid y cada uno tiene su propia lista de intereses. Considere incorporar a su hijo a todas las listas de intereses según el diagnóstico



identificado y las necesidades actuales. Debe inscribir a su hijo en las listas lo antes posible, ya que algunas listas tienen tiempos de espera de 10 años o más.

- Coloque una nota en el calendario todos los años para llamar al **1-817-569-4140** y al **1-877-438-5658** para actualizar su información en las listas de exención/intereses de Medicaid. Puede visitar **NavigateLifeTexas.org/Es/Insurance-Financial-Help/Texas-Medicaid-Waiver-Programs-for-Children-with-Disabilities** para obtener más información sobre las exenciones.
4. **¿Y qué pasa con mi médico?** Busque nuevos proveedores para adultos **antes** de que su hijo cumpla 21 años, cuando sus médicos y terapeutas pediátricos ya no puedan verlo. Averigüe a qué edad su proveedor ya no trata a pacientes pediátricos.

¿Quién puede ayudar si tengo preguntas sobre la planificación de la transición?

Comuníquese con los coordinadores de transición de STAR Kids de Aetna Better Health of Texas para obtener más ayuda.

STAR Kids (Tarrant):
1-844-STR-KIDS (1-844-787-5437)
TDD/TTY: 1-800-735-2989

Extensión comunitaria.

Normalmente se puede encontrar a nuestro departamento de extensión comunitaria en ferias de salud y eventos de la comunidad con el fin de educar a los miembros actuales y potenciales sobre nuestro plan. Además de ofrecer una descripción general de nuestro plan, la extensión comunitaria enseña a nuestras comunidades sobre STAR/CHIP/STAR Kids, Pasos Sanos de Texas, renovación y Servicios Rápidos para Hijos de Trabajadores Agrícolas.

Estos son algunos servicios adicionales que ofrece nuestro equipo de extensión:

- **Ayuda con la reinscripción.** Llame al **211 Texas** o visite **YourTexasBenefits.com/Learn/Home**.

- **Reuniones del Grupo Consultivo de Miembros.** Extensión comunitaria programa reuniones trimestrales del Grupo Consultivo de Miembros y alienta a que asistan todos los miembros.
- **Ayuda con Pasos Sanos de Texas.** Extensión comunitaria ofrece asistencia para programar las citas de Pasos Sanos de Texas a aquellos miembros que necesitan ayuda para realizar los exámenes de Pasos Sanos de Texas con sus proveedores.
- **Programa de Baby Shower para los miembros.** Venga e infórmese sobre el Programa de Cuidados para la Maternidad. Obtendrá muchísima información excelente que le ayudará con el embarazo. Para ver el cronograma, visite nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/texas/wellness/women/pregnancy**.



 Para obtener más información sobre nuestros servicios y programas de valor agregado, llame al **1-877-751-9951**.

Ya llega el verano — piense en la seguridad en el agua.

Ahogamiento: puede suceder en un instante. Cuando consideramos la seguridad en el agua, a menudo pensamos en la posibilidad de que los niños pequeños se ahoguen. Pero ahogarse también es una preocupación en lo que respecta a los adolescentes y los adultos jóvenes. Aunque el ahogamiento es más común en niños de 5 años o menores, es la segunda causa principal de muerte para las personas de 5 a 24 años.

Cada piscina, cada lago y cada cálido día de verano ofrece la posibilidad de experiencias nuevas y

divertidas en el verano. Todo lo que necesita es agregar atención total.

Recuerde:

- Busque clases de natación adecuadas para la edad de su hijo, pero tenga en cuenta que las clases no protegen totalmente al niño del riesgo de ahogarse.
- Asegúrese de que el cuerpo de agua coincida con su nivel de habilidad; nadar en una piscina es muy diferente de nadar en un lago o río donde se necesita más fuerza para manejar las corrientes.
- Aprenda técnicas de RCP y rescate.
- Nunca beba alcohol cuando nade; el alcohol está involucrado en aproximadamente la mitad de todos los ahogamientos de adolescentes varones.

Cómo se propaga el coronavirus.

Continúa de la primera página

También es importante:

- Evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Usar un cubrebocas si sale de su casa.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo descartable cuando tosa o estornude. Después tírelo.
- Lavarse las manos con frecuencia. Utilice agua y jabón y lávese durante al menos 20 segundos.
- Evitar tocarse la cara sin lavarse las manos.
- Limpiar las superficies que comparte con otros a menudo.
- Vacunarse lo antes posible.

Una vez que se haya vacunado por completo, puede dejar de usar una mascarilla y de practicar el distanciamiento social en la mayoría de los lugares. Pero debe seguir utilizando una mascarilla en algunos casos, como en el transporte público y en las empresas locales que lo requieran.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



6 maneras de evitar caídas.

Las caídas son la causa número 1 de lesiones en los estadounidenses de edad avanzada. Sin embargo, eso no significa que las caídas sean una parte normal del envejecimiento. Estas son seis cosas que puede hacer para prevenir caídas.

1. **Trabaje en su equilibrio y la fuerza de la parte inferior del cuerpo.** El tai chi es una buena actividad que combina esos objetivos.
2. **Hágase un control de la vista y la audición una vez al año.** Usar gafas nuevas o un audífono puede mejorar su reconocimiento del entorno.
3. **Revise sus medicamentos con su proveedor.** Pregunte si alguno de ellos lo pone en riesgo de caídas.

4. **Haga que su casa sea más segura.** Deshágase de los peligros de tropezar. Si es necesario, instale barras de sujeción junto al inodoro y fuera de la ducha o bañera. Las alfombrillas antideslizantes también pueden ayudar.

5. **Agárrese bien.** Sujétese siempre de las barandillas cuando utilice escaleras.

6. **Hable con su médico sobre su riesgo de caerse.** Informe a su médico sobre cualquier caída que haya tenido, incluso si no se lesionó.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Council on Aging; National Institutes of Health

Contáctenos



Aetna Better Health of Texas
P.O. Box 569150
Dallas, TX 75356-9150

STAR Kids
1-844-STR-KIDS
(1-844-787-5437)

TDD/TTY:
1-800-735-2989

Este boletín informativo se publica para los miembros de Aetna Better Health. Esta es información general de salud que no debe reemplazar el consejo o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre solicite a este información sobre sus necesidades de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

2021 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

AETNA BETTER HEALTH® OF TEXAS

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:
 - o Qualified sign language interpreters
 - o 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:
 - o Qualified interpreters
 - o 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 E. Cotton Center Blvd
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, 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.

TX-16-09-04

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**).

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**).

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**)。

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.

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**)

URDU: توجہ دیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو زبان سے متعلق مدد کی خدمات آپ کے لئے مفت دستیاب ہیں۔ اپنے شناختی کارڈ کے پیچھے موجود نمبر پر یا **1-800-385-4104** (TTY: **711**) پر رابطہ کریں۔

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**).

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**).

HINDI: ध्यान दें: यदि आप हिंदी भाषा बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध हैं। अपने आईडी कार्ड के पृष्ठ भाग में दिए गए नम्बर अथवा **1-800-385-4104** (TTY: **711**) पर कॉल करें।

PERSIAN: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، به صورت رایگان می توانید به خدمات کمک زبانی دسترسی داشته باشید. با شماره درج شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره **1-800-385-4104** (TTY: **711**) تماس بگیرید.

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.

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 કૉલ કરો (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**).

JAPANESE: 注意事項:日本語をお話になる方は、無料で言語サポートのサービスをご利用いただけます。IDカード裏面の電話番号、または**1-800-385-4104** (TTY: **711**)までご連絡ください。

LAOTIAN: ເຂົນຊາບ: ຖ້າວ່າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທຫາເບີໂທທີ່ຢູ່ດ້ານຫຼັງບັດປະຈຳຕົວຂອງທ່ານ ຫຼື **1-800-385-4104** (TTY: **711**).