

**Fines de invierno 2015**

¡Su equipo de atención médica!

Equipo de atención interdisciplinaria

Como miembro de Aetna Better Health, usted cuenta con un equipo de atención médica compuesto por personas que usted mismo elige. Usted es el integrante más importante de ese equipo de atención. Puede trabajar con el coordinador de atención y con el equipo para hablar sobre lo que le gustaría en cuanto a su atención médica y lo que cree que necesita.

Su equipo puede estar compuesto de médicos, familiares, un administrador de casos de la comunidad o cualquier persona que usted considere adecuada para formar parte de él. Este equipo puede informarle sobre los programas y servicios que respaldan su salud y puede trabajar con usted para conectarlo con esos servicios. El equipo entero colabora con usted para que pueda entender cómo es su recuperación. Trabaja con usted para entender su cultura, sus valores respecto del bienestar y la accesibilidad e instalaciones necesarias para vivir de manera independiente. Esto significa que su equipo de atención sabe lo importante que son para usted cuestiones como el idioma, la religión, la cultura y las creencias a la hora de elegir entre sus opciones de atención médica. Trabaja con usted porque cada una de estas cuestiones

le ayudan a elegir lo mejor para su atención. El objetivo es que usted entienda mejor toda la información y todas las opciones que tiene para su atención médica.

Su equipo se formó para colaborar con usted y con su recuperación. Le ayuda a hacer elecciones sobre dónde quiere vivir en la comunidad. Está aquí para trabajar con usted y buscar el equipo de tratamiento adecuado. Juntos, usted y su equipo pueden trabajar para lograr sus objetivos personales y tomar las medidas necesarias en busca de su recuperación y de una vida plena. ¡La expectativa es la recuperación y el apoyo!

Consejos sobre vacunas para nuestros miembros

Como miembro de Aetna Better Health, usted puede recibir vacunas en el consultorio de su médico o en una farmacia de la red local. También puede encontrar una lista de vacunas que pagamos nosotros en nuestro sitio web, www.aetnabetterhealth.com/Illinois/News3.

1. Descargue la lista de vacunas cubiertas de Medicaid de Aetna Better Health of Illinois e imprímala para llevarla a la próxima cita con su médico de atención primaria (PCP).
2. Hable con su PCP sobre las vacunas que necesitará y marque esas vacunas en la lista.
3. Llame a su farmacia local y pregunte:
 - ¿Aplican vacunas a miembros de Aetna Better Health?
 - ¿Qué días de la semana y en qué horario colocan las vacunas?
 - ¿Tienen las vacunas que necesito? (las que usted marcó en su lista)
4. Vaya a la farmacia para que le apliquen la vacuna que corresponda. No es necesario que tenga una receta.
5. Guarde sus recibos y llévelos a su próxima cita con el PCP para que sepa que ha recibido una vacuna y así pueda registrarla en su historia clínica.

Programa hispano de extensión de la Epilepsy Foundation of Greater Chicago

La epilepsia es un problema neurológico. Eso significa que involucra el sistema nervioso del cuerpo. Se trata de un trastorno crónico y causa convulsiones no provocadas; es decir, convulsiones que no son causa de una afección médica conocida, sino un síntoma de la epilepsia. Más de 400,000 personas hispanas en los EE. UU. tienen epilepsia. En 2006, una encuesta de la Epilepsy Foundation mostró que una gran cantidad de personas hispanas en los EE. UU. le temen a la epilepsia.

Las cuestiones culturales y educativas son algunos de los motivos por los que las personas piensan de determinada manera con respecto a la epilepsia. Muchos hispanos llegan a creer que las convulsiones se deben al abuso de sustancias o a causas espirituales. Estas creencias culturales, la falta de información suficiente sobre la



epilepsia y el hecho de no saber cómo obtener la atención correcta se pueden interponer en el camino hacia la atención médica adecuada.

El programa hispano de extensión de la Epilepsy Foundation of Greater Chicago colabora con aquellas personas de la comunidad hispana que probablemente le temen a la epilepsia. El programa:

1. Brinda información sobre las convulsiones y el tratamiento a familiares y cuidadores.
2. Amplía los conocimientos sobre la epilepsia entre personas de la comunidad hispana.

Este artículo es cortesía de la Epilepsy Foundation of Greater Chicago. Para obtener más información, comuníquese con: Alnierys Venegas, Directora de Extensión de la Comunidad Hispana

avenegas@epilepsychicago.org
312-939-8622, ext. 206

O bien, visite www.laepilepsia.org (en español) o www.epilepsychicago.org (en inglés).

Febrero es el Mes Estadounidense del Corazón: demuéstrole algo de amor a su corazón

En el mes de febrero, les demostramos amor a las personas de nuestras vidas que nos importan. También es el Mes Estadounidense del Corazón. Llegó el momento de demostrarle algo de amor a su propio corazón.

Las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte de hombres y mujeres en los Estados Unidos. La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, puede causar enfermedades cardíacas.

A medida que una persona envejece, es más propensa a tener presión arterial alta. El sobrepeso, la diabetes y el tabaquismo también pueden causar presión arterial alta. Sin embargo, este problema se puede prevenir. Es importante que le pida a su médico que le controle la presión arterial y que pregunte qué significan esos números, aun cuando se sienta bien. Sepa si su presión arterial está demasiado alta. Si es así, puede tomar

algunas medidas para tratar a su corazón como se debe.

Estos son algunos consejos sobre lo que puede hacer en febrero para demostrarle algo de amor a su corazón:

1. Este mes, haga elecciones más saludables a la hora de comer. Coma frutas y verduras todos los días.
2. Agregue un poco más de ejercicio a su rutina. Use las escaleras, camine por los

alrededores o haga ejercicio en casa.

3. Si fuma, deje de hacerlo. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con el coordinador de atención sobre sus opciones.
4. Si tiene sobrepeso, bajar tan solo 10 libras puede disminuir el riesgo de tener presión arterial alta.

La salud del corazón es importante durante toda la vida, pero hacer elecciones saludables día a día puede marcar la diferencia.

¡Comience la conversación!

The Kennedy Forum Illinois

En noviembre, el personal de Aetna Better Health asistió a The Kennedy Forum Illinois. Este foro fue puesto en marcha por Patrick Kennedy e inicia conversaciones para terminar con el estigma de las enfermedades mentales y los trastornos por uso de sustancias. De este modo, muchas personas de la comunidad se reúnen para hablar sobre la forma en que aquellos que sufren una enfermedad mental o trastorno por uso de sustancias se sienten discriminados debido a estas

afecciones. Esto significa que, en ocasiones, pueden ser tratados de manera injusta o sentir vergüenza y no recibir el tratamiento que necesitan.

También hablamos sobre planes para recibir una mejor atención que respalde la recuperación. La recuperación se puede describir de manera diferente según la persona. Tiene el objetivo de mejorar la salud y el bienestar. Implica tener las riendas de la propia vida. Significa contar con

opciones y tomar decisiones sobre cómo vive cada uno. También tiene que ver con desarrollar todo su potencial.

The Kennedy Forum apoya el trabajo que comenzó el presidente John F. Kennedy. Como su sobrino Patrick Kennedy manifestó: "Ahora tenemos las herramientas para cumplir con la visión del presidente Kennedy y garantizar que todos los estadounidenses tengan acceso a la atención y el tratamiento, la vivienda y el empleo que necesitan y merecen. El desafío ahora es garantizar que estas herramientas se

utilicen correctamente". Estas herramientas pueden ayudarle a vivir, trabajar, aprender y participar plenamente en la comunidad.

Participe en The Kennedy Forum:

- Regístrese para obtener información en www.thekennedyforumillinois.org/join_us.
- Comparta su historia con The Kennedy Forum: www.thekennedyforum.org/mystory.

Todos los meses son el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama

Roseland Community Hospital

En el último boletín informativo, usted leyó sobre la importancia de que las mujeres se realicen una mamografía. La mamografía es una radiografía de detección de la mama que se utiliza para encontrar tumores demasiado pequeños como para que se sientan al tacto. Una de cada 8 mujeres recibirá un diagnóstico de cáncer de mama en su vida.

En abril de 2011, Roseland Community Hospital recibió el sistema de mamografía MicroDose de Philips. Este hospital es uno de los pocos del país que tienen este sistema. Con él, se pueden realizar exámenes de mama con la mitad de la radiación y dos o tres veces más resolución que con los sistemas de mamografía digital actuales. Esto significa que este sistema aumenta las probabilidades de detectar tumores.



Para obtener más información sobre este centro de mamografía (incluido el almuerzo para pacientes que se realizan una mamografía), comuníquese con Roseland Community Hospital al 773-995-3094 o con Rhonda Perdue al 773-291-1935.

Este boletín se publica para los miembros de Aetna Better Health Illinois, One S. Wacker Drive, 12th Floor, Chicago, IL 60606.

Esta es información sobre salud general y no debe reemplazar el consejo o cuidado que recibe de su proveedor. Consulte siempre a su proveedor sobre sus necesidades de cuidado de salud.

Los artículos de nuestro boletín se dirigen a diferentes personas. Escribimos artículos sobre diferentes clases de problemas médicos en los que esas personas están interesadas. Estos artículos pudieran no ser acerca de sus problemas médicos.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Contáctenos

Aetna Better Health

Programa Integrated Care **1-866-212-2851**

Plan Premier **1-866-600-2139**

Dirección de email aetnabetterhealthillinois@aetna.com

www.aetnabetterhealth.com/illinois

Dental **1-800-416-9185**

Visión **1-888-493-4070**

Transportación **1-888-513-1612**

Derechos de autor © 2015 Coffey Communications

HYN31048
IL-14-12-13-SPA