



AmeriHealth Caritas™
District of Columbia

OTOÑO 2017

Healthy Now

www.amerhealthcaritasdc.com

Entrenamiento en cuidado

¿No sería genial tener a alguien dedicado a usted y a su salud? Pues bien, existen: Entrenadores del Cuidado de AmeriHealth Caritas District of Columbia (DC). Su entrenador de cuidado puede:

- Ayudarle a manejar sus condiciones de salud
- Ayudarle a obtener los servicios y la información que necesita
- Ayudarle a comprender mejor sus condiciones de salud, tratamientos y medicamentos
- Mantenerse en contacto con los proveedores que le atienden
- Contactarle para ver cómo le va a usted

Nuestros Entrenadores del Cuidado pueden incluso ayudarle con las necesidades del diario vivir. Por ejemplo, si necesita ir a una cita médica, podemos encontrarle transporte de ida y vuelta. Si necesita ayuda para crear un plan de comidas dentro de un presupuesto, también podemos hacer eso. Incluso

podemos ayudarle a hallar donaciones de ropa o ayudarle a llenar una solicitud de vivienda económica.

No pierda la oportunidad de recibir la atención personalizada que usted necesita. Forme un equipo con un Entrenador del Cuidado hoy. Todo lo que usted tiene que hacer es llamar a nuestro departamento de Servicios para Miembros al **1-800-408-7511**.



Nos hemos asociado con www.auntbertha.com para ayudarle a encontrar servicios gratuitos o de bajo costo como vivienda, comida, capacitación laboral y más. Hay más de 2000 programas en el área de DC. ¡Haga una búsqueda hoy!

¿Tiene preguntas?
¿Necesita ayuda para hacer una cita? Podemos ayudar. Llame a Servicios para Miembros al **1-800-408-7511**.

¡NUEVA DIRECCIÓN! AHORA ESTAMOS UBICADOS EN 1120 VERMONT AVENUE NW, SUITE 200, WASHINGTON, DC 20005 3523. HAY SERVICIOS SIN CITA PREVIA DISPONIBLES PARA LOS MIEMBROS DE 9 A.M. A 5 P.M.

10202MA

AmeriHealth Caritas District of Columbia
1120 Vermont Avenue NW
Suite 200
Washington, DC 20005

AmeriHealth Caritas™
District of Columbia

PRSR1 STD
U.S. Postage
PAID
AmeriHealth
District of Columbia

Recordatorios del plan de salud

Sabemos que la vida puede ser ajetreada, pero no queremos que olvide estos importantes servicios de salud y recordatorios:

- Usted puede renovar su cobertura de Medicaid por internet en **www.dchealthlink.com**
- Visite nuestro centro de bienestar para miembros (Member Wellness Center) en 2027 Martin Luther King Jr. Ave. SE, Washington, DC 20020 para clases de ejercicios y de cocina saludable.
- ¡Sea recompensado por estar saludable! Visite nuestro sitio web para aprender más sobre cómo ganar una tarjeta de regalo de **\$25** en **www.amerihealthcaritasdc.com/giftcard**.
- Reciba recordatorios por texto* sobre su salud y beneficios y una **camiseta "I am healthy" gratis**. Envíe texto "iamhealthy" al **85866** para inscribirse.

- Si necesita ayuda para llegar a sus citas médicas, llame a Servicios para Miembros al **1-800-408-7511** para coordinar transporte gratis.
- Usted tiene cobertura para servicios dentales. Llámenos al **1-800-408-7511** para encontrar un dentista o hacer una cita.
- Descargue nuestra aplicación móvil de las tiendas de Google Play o Apple App. Busque AHCDC.
- Si ya vas a cumplir 19 años, pregúntale a tu pediatra si necesitas cambiar a un proveedor de cuidado primario (PCP) para adultos.

- Pregunte a su farmacéutico cómo inscribirse para recibir recordatorios de medicina.
- En lugar de proveerle un suministro de tres meses de píldoras anticonceptivas, le puede pedir a su proveedor un suministro de 12 meses. Esto le ahorrará tiempo y viajes a la farmacia.
- Ofrecemos servicios gratuitos de interpretación y traducción. Visite **www.amerihealthcaritasdc.com** para aprender cómo solicitar servicios de idiomas.

** Tarifas estándares de mensajes de texto y datos podrían aplicar.*



Dele un vistazo a nuestra biblioteca de salud, donde puede ver videos, participar en concursos, obtener recetas y mucho más. Visite healthlibrary.amerihealthcaritasdc.com.



Tal vez es momento de renovar su cobertura de Medicaid.

Si no sabe si tiene que renovarlo, averíguelo ahora. No quiere estar a riesgo de perder sus beneficios de salud.

Para obtener más información o para renovar, visite **www.dchealthlink.com** o llame al **1-855-532 5465**. También puede obtener ayuda de parte de DC Economic Security Administration (ESA). Su número de teléfono es **202 727 5355**.

Si necesita ayuda para completar sus formularios de renovación, podemos ayudar. Simplemente llame a Servicios para Miembros al **1 800-408 7511**.

Adolescentes, ¿están encaminados hacia una vida saludable?

La mayoría de los adolescentes en los Estados Unidos están saludables, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Pero la Academia Americana de Médicos de Familia indica que lo que haces ahora afecta tu riesgo de tener enfermedades del corazón, cáncer y derrame cerebral en la vida.

Como adulto joven, puedes hacer mucho para estar saludable y tener un futuro saludable. Aquí están algunas de las cosas que puedes hacer:

- **Recibir un chequeo cada año.** Esta clave importante para tu salud es recomendada por la Academia Americana de Pediatría (AAP). Tu PCP examinará tu altura, peso y presión arterial. Él o ella también puede hablar contigo acerca de sexo seguro, depresión, tabaco y fumar, consumo de alcohol y sobre el colesterol alto.
- **Recibe tus vacunas.** Los adolescentes y estudiantes universitarios siguen necesitando vacunas, recuerdan los CDC. Pregunta a tu PCP si debes recibir vacunas para el virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés), meningitis u otras enfermedades.
- **Aprende sobre los problemas.** Si tienes una enfermedad crónica, como asma, aprende todo lo que puedas sobre la misma. Tal vez quieras aprender

acerca de salud dental, sexo seguro, peso saludable, violencia durante citas amorosas y lesiones deportivas.

- **Pide ayuda si la necesitas.** Todo el mundo pasa por altas y bajas. Pero si te sientes triste todo el tiempo por más de varias semanas o sientes ansiedad que no desaparece, habla con tu PCP. Estas pueden ser señales de depresión o de trastorno de ansiedad, de acuerdo con los CDC. Estas son condiciones médicas tan reales como cualquier otro problema físico. Tu PCP puede prestar tratamiento o indicarte la dirección correcta.
- **Haz preguntas.** Durante tus visitas al PCP, haz preguntas. Toma notas o pídele a tu PCP que te anote la información. No temas decirle a tu PCP si no entendiste algo.

- **Sé abierto.** Sé honesto y abierto sobre tu vida. Recuerda que tus problemas de salud más embarazosos probablemente son algo de rutina para tu PCP. No tengas miedo de hablar sobre donde tú vives, problemas familiares, sexo, alcohol y/o uso de tabaco, tu dieta y tus hábitos de dormir.

Y recuerda, tu PCP respeta tu privacidad. Eso significa que él o ella no pueden compartir detalle alguno con otras personas. Las únicas veces que tu médico no puede preservar tu privacidad es cuando alguien está haciéndote daño o si tú te vas a hacer daño a ti mismo o a otra persona, de acuerdo con la AAP.



¿Tiene asma?

Visite nuestro Centro de Salud para el Asma para aprender más sobre cómo manejar y lidiar con su condición. Visite healthlibrary.amerihealthcaritasdc.com y haga clic en "Health Centers."



Cuidado prenatal para usted y su bebé

P. ¿Qué es una visita prenatal?

A. “Prenatal” significa “antes del nacimiento”. Así que las visitas prenatales son las visitas que usted hace a su proveedor antes de que nazca su bebé. El cuidado prenatal es muy importante. Puede ayudarle a tener un bebé saludable.

P. ¿Cuándo debo comenzar el cuidado prenatal?

A. Tan pronto como crea que está embarazada, dice la Academia de Odontología General.

P. ¿Qué sucede en las visitas prenatales?

A. La primera visita suele ser la más larga. Su proveedor la examinará y preguntará sobre la salud suya. También podría hacerle pruebas para asegurarse de que usted y su bebé están saludables. En otras visitas, su proveedor la examinará para ver cómo está y cómo está creciendo su bebé.

P. ¿Cuándo debo ir al dentista si estoy embarazada?

A. Vea a un dentista inmediatamente si han pasado más de seis meses desde su último chequeo, dice el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Asegúrese de decirle a su dentista que está embarazada. Su salud oral afecta tanto su salud como la salud de su bebé. Problemas de las encías durante el

embarazo pueden hacer que un bebé nazca demasiado pequeño o demasiado temprano.

P. ¿Por qué las mujeres embarazadas a menudo tienen problemas de encías?

A. Los cambios hormonales crean una condición llamada gingivitis del embarazo. La condición afecta a la mayoría de las mujeres embarazadas hasta cierto grado, de acuerdo con la Academia de Odontología General. Este problema de las encías puede causar hinchazón, sangrado, enrojecimiento o sensibilidad en las encías. También puede convertirse en una enfermedad periodontal, que es una infección grave en las encías.

P. ¿Cómo las enfermedades de las encías afectan el embarazo?

A. Las enfermedades de las encías pueden estar relacionadas con bajo peso al nacer y nacimiento prematuro, según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Pero se están realizando estudios para determinar si hay un vínculo definitivo. Tratamiento no quirúrgico para las enfermedades de las encías es seguro durante el embarazo. El mismo puede mejorar la salud de las encías y reducir el riesgo de problemas en el embarazo, así como prevenir pérdida de dientes.

P. ¿Cómo puedo evitar problemas en las encías mientras estoy embarazada?

A. Mantenga los dientes limpios, especialmente cerca de las encías. Cepíllelos con un cepillo suave y pasta de dientes con fluoruro por lo menos dos veces al día o después cada comida, si es posible. Use hilo dental una o dos veces al día.

Llame si necesita ayuda para elegir un obstetra/ginecólogo o un dentista. AmeriHealth Caritas DC cubre atención dental adicional durante el embarazo para mantener su boca y bebé sanos.

Queremos que usted y su bebé estén saludables.

Las mujeres que están embarazadas tienen necesidades especiales cuando se trata de cuidado dental. Nuestro programa Bright Start® ayuda a las futuras mamás a hacer elecciones saludables para ellas mismas y sus bebés. Cualquier miembro que esté embarazada puede ser miembro de Bright Start. Bright Start es **GRATIS**. Llame a nuestro programa Bright Start al **1 877 759-6883**.



Vaya a nuestra biblioteca de salud en internet para más información acerca de su embarazo. Visite healthlibrary.amerihealthcaritasdc.com y haga clic en “Your Family” y luego en “Women’s Health.”

Ayuda para cuando los problemas de la vida se interponen

Todo el mundo quiere estar saludable. Pero, ¿qué sucede cuando la vida se interpone? Si usted está batallando para subsistir, no tiene un lugar estable para vivir, está lidiando con problemas familiares o más, sabe que cuidar de su salud se posterga. Usted no está solo. Y hay ayuda real disponible.

AmeriHealth Caritas DC entiende que muchos de nuestros miembros o sus seres queridos necesitan ayuda para superar problemas de la vida. Y hemos unido recursos que ofrecen servicio y apoyo. Una manera en que puede acceder a esta ayuda es a través del consultorio de su PCP.

Hable con su PCP

En su próxima visita, su PCP podría preguntarle sobre cualquier problema que pueda estar enfrentando: desde no tener suficiente dinero para comida hasta problemas para conseguir transporte para ir a las citas. Hable con su PCP sobre lo que está sucediendo. Sea honesto. AmeriHealth Caritas DC se ha asociado con su PCP para conectarle con las herramientas y equipos de apoyo que usted necesita.

Inicie la conversación

No tenga miedo de iniciar la conversación. A continuación se presentan algunos ejemplos de lo que puede decir:

“Sé que debo tomar mi medicina para la presión arterial, pero me hace sentir extraño. ¿Con quién debería hablar?”

“Mi hermana acaba de perder el trabajo y pronto podría perder su apartamento. Ella está estresada tratando de hacer que las cosas se resuelvan y no se está cuidando a sí misma. ¿Cómo puedo ayudarla?”

“Me preocupa la dieta de mi familia. El supermercado cerca de nosotros está cerrado y estamos comiendo más comida para llevar. ¿Cuáles son mis opciones?”

Haga una llamada telefónica

¿No tiene tiempo para ver a su PCP? AmeriHealth Caritas DC continua estando aquí para usted. Para obtener ayuda inmediata, llame a nuestro Equipo de Respuesta Rápida y Alcance al **1 877 759-6224**, de lunes - viernes, de 8:00 a.m. a 5:30 p.m. El equipo puede responder a necesidades urgentes que obstaculizan su salud y ayudarlo a superarlas. El servicio es gratuito para los miembros.

Recuerde, muchas personas han pasado por tiempos difíciles. Y usted también puede sobrepasarlos. AmeriHealth Caritas DC verdaderamente se preocupa por usted. Permítanos ayudarlo a seguir un camino sano.

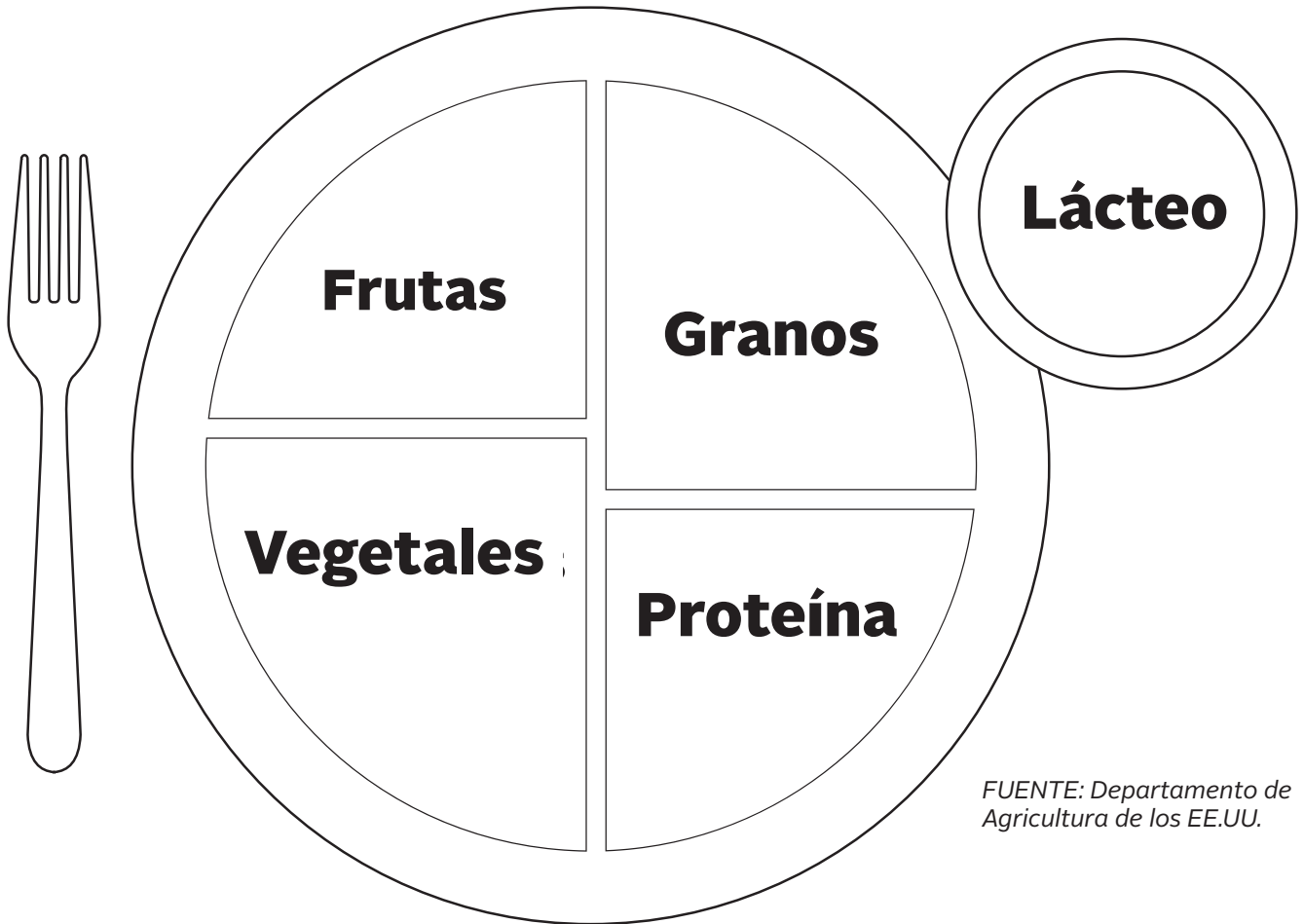
¿Cuánto tiempo toma para ver a su médico?

Como miembro de AmeriHealth Caritas DC, usted debe ver a su médico al menos una vez al año. Los niños menores de 3 años deben ver a su médico con más frecuencia. El consultorio de su médico debe darle una cita dentro de un cierto número de días después de llamar. La siguiente tabla muestra cuánto tiempo tomará para conseguir una cita. Por favor llame al **202-408-4720** o al **1-800-408-7511 (TTY/TDD: 1-800-570-1190)** si usted no puede conseguir una cita durante estos plazos de tiempo.

Tipo de visita	Su condición	¿Cuánto tiempo toma para ver a su PCP?
VISITA URGENTE	<ul style="list-style-type: none"> Usted está lesionado o enfermo y necesita atención dentro de las 24 horas para evitar que empeore, pero usted no necesita ver a un médico inmediatamente. 	En un plazo de 24 horas
VISITA DE RUTINA	<ul style="list-style-type: none"> Tiene una enfermedad o lesión leve o necesita un chequeo de rutina, pero no necesita una cita urgente 	En un plazo de 30 días
VISITA DE SEGUIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> Usted necesita ver a su médico después de un tratamiento solo para asegurarse que esté sanando bien 	En un plazo de 1 2 semanas dependiendo del tipo de tratamiento
VISITAS DE BIENESTAR PARA ADULTOS	<ul style="list-style-type: none"> Usted está teniendo su primera cita con un médico nuevo Es momento de recibir un chequeo de rutina para adulto Es momento de recibir un examen de próstata, un examen pélvico, una prueba de Papanicolaou o un examen de senos 	En un plazo de 30 días o antes si es necesario
CITAS QUE NO SON URGENTES CON ESPECIALISTAS (por referido)	<ul style="list-style-type: none"> Su médico lo refirió a ver a un especialista para una condición no urgente 	En un plazo de 30 días
CHEQUEOS PARA NIÑOS EPSDT O HEALTHCHECK NO URGENTES	<ul style="list-style-type: none"> A su niño le toca recibir servicios de Detección Temprana y Periódica, Diagnóstico y Tratamiento (EPSDT, por sus siglas en inglés) o un chequeo HealthCheck 	Chequeo inicial: dentro de 60 días al inscribirse en AmeriHealth Caritas DC. Chequeos adicionales: en un plazo de 30 días de las fechas de vencimiento para niños menores de 2 años de edad; en un plazo de 60 días de las fechas de vencimiento para niños de 2 años o más.
EVALUACIONES IDEA (INTERVENCIÓN TEMPRANA)	<ul style="list-style-type: none"> Pruebas (evaluaciones) para niños de hasta 3 años de edad en riesgo de retraso de desarrollo o discapacidad 	En un plazo de 30 días al inscribirse en AmeriHealth Caritas DC

¡Página para colorear!

Así es como se mira una comida saludable



FUENTE: Departamento de
Agricultura de los EE.UU.

Meriendas de jugosas mariquitas

Ingredientes

- 1 manzana madura
- 1/2 taza de trocitos de chocolate
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete

Instrucciones

1. Lava la manzana.
2. Pídele a un adulto que corte la manzana a la mitad y que le quite el corazón.
3. Coloca la manzana en un plato con la cáscara hacia arriba.
4. Sumerge los trocitos de chocolate en la mantequilla de cacahuete.
5. Coloca los trocitos de chocolate en la manzana, dondequiera que quieras crear las manchas de tu mariquita.



Discriminar es contra la ley

AmeriHealth Caritas District of Columbia cumple con las leyes vigentes federales de derechos civiles y no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo. AmeriHealth Caritas District of Columbia no excluye a personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

AmeriHealth Caritas District of Columbia:

- Brinda asistencia y servicios gratuitos para personas con discapacidades para que se comuniquen eficientemente con nosotros, tales como:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - Información escrita en diferentes formatos (letra grandes, audios, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Brinda servicios de idioma gratuitos (sin costo) a personas que no hablan inglés como primera lengua, tales como:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, contacte a AmeriHealth Caritas District of Columbia al **1-800-408-7511** (TTY/TDD **202-216-9885** o **1-800-570-1190**). Estamos disponibles las 24 horas del día.

Si cree que AmeriHealth Caritas District of Columbia no brindó estos servicios o discriminó de cualquier forma por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede realizar un reclamo en la Línea de Servicio al Cliente de las siguientes maneras:

- Por teléfono al **202-842-2810** o de manera gratuita al **1-866-842-2810**
- Por escrito, por fax al **202-408-8682**
- Por correo a AmeriHealth Caritas District of Columbia, Member Services Grievance Department, 200 Stevens Drive, Philadelphia, PA 19113

Si necesita ayuda para presentar un reclamo, la Línea de Servicio al Cliente de AmeriHealth Caritas District of Columbia está disponible para ayudarlo. También puede presentar una queja de derechos civiles en la Oficina para los Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., por medio electrónico en el portal de quejas de la Oficina para los Derechos Civiles, disponible en ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf, o por correo o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201

1-800-368-1019 (TTY/TDD **1-800-537-7697**)

Los formularios de queja están disponibles en www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

5400ACDC-16243



Multi-language interpreter services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 or 1-800-570-1190).

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190).

Amharic: ማሳሰቢያ: አማርኛ መናገሻ የሚችሉ ከሆን፣ ከኮስቶ ገን የሆነ የጥያቄ ድጋፍ አገልግሎት ይቀርባል። በስልክ ቁጥር 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 ወይም 1-800-570-1190) ይደውሉ።

Arabic: ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متوفرة لك بالجان. اتصل برقم 1-800-408-7511 (رقم هاتف الصم والبكم 202-216-9885 أو 1-800-570-1190).

French: ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique sont à votre disposition sans frais. Appelez le 1-800-408-7511 (ATS/ATME : 202-216-9885 ou 1-800-570-1190).

Chinese Mandarin: 注意: 如果您说中文普通话/国语, 我们可为您提供免费语言援助服务。请致电: 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 或 1-800-570-1190)。

Portuguese: ATENÇÃO: Se você fala português, estão disponíveis para você serviços de assistência linguística, sem nenhum custo. Ligue para 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 ou 1-800-570-1190).

Tagalog: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190).

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 или 1-800-570-1190).

Italian: ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190).

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 hoặc 1-800-570-1190).

Japanese: 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885又は1-800-570-1190)。まで、お電話にてご連絡ください。

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 혹은 1-800-570-1190). 번으로 전화해 주십시오.

Yoruba: ÀKÌYÈSÌ: Bí o bá nso Yorùbá, àwọn iṣẹ iranlọwọ èdè wà fún o l'òfẹ́. Pe 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 tàbí 1-800-570-1190).

Thai: โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการผู้ช่วยด้านภาษา โดยไม่มีค่าใช้จ่าย กรุณาติดต่อที่หมายเลข 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 หรือ 1-800-570-1190).

German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, ist Sprachunterstützung für Sie kostenlos verfügbar. Rufen Sie 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 oder 1-800-570-1190).



www.amerhealthcaritasdc.com

If you need this information in English, contact Member Services by calling 202-408-4720 or 1-800-408-7511, 24 hours a day.

Si necesita esta información en español, comuníquese con Servicios al Miembro llamando al 202-408-4720 o 1-800-408-7511, las 24 horas del día.

ይህ መረጃ በአማርኛ የሚያስፈልግዎት ከሆነ፣ የ24 ሰዓት አገልግሎት ወደ ሚስጠው ስልክ ቁጥር 202-408-4720 ወይም 1-800-408-7511 በመደወል የአስፈላጊ ጥያቄዎን ያግኙ።

إذا احتجت إلى هذه المعلومات باللغة العربية، يرجى الاتصال بفريق خدمة الأعضاء على الرقم 202-408-4720 أو الرقم 1-800-408-7511، وذلك على مدار الساعة.

Si vous avez besoin de ces renseignements en français, veuillez contacter les Services aux membres en appelant au 202-408-4720 ou au 1-800-408-7511, 24 heures sur 24.

如果您需要中文獲得此資訊，可每天 24 小時致電 202-408-4720 或 1-800-408-7511，聯絡會員服務部。

Se necessitar estas informações em Português, entre em contato com o Serviços para Associados ligando para 202-408-4720 ou 1-800-408-7511, 24 horas por dia.