



AmeriHealth Caritas™
District of Columbia

OTOÑO 2018

Healthy Now

www.amerhealthcaritasdc.com

A todos los miembros: se les provee transporte a visitas para atención médica sin costo alguno

¿Sabía usted que todos los miembros de AmeriHealth Caritas District of Columbia (DC) tienen un beneficio de transporte? Esto significa que puede obtener transporte a sus proveedores de atención médica y otras citas médicas sin costo alguno. Puede obtener transporte para:

- Necesidades de atención de urgencia
- Visitas a proveedores
- Visitas médicas de seguimiento urgentes
- Altas del hospital
- Visitas a la farmacia

Para programar un viaje, llame al **1-800-315-3485**. Para visitas médicas de rutina, intente llamar al menos con

tres días laborales de anticipación. Esto no incluye sábados, domingos y días festivos. Cuando llame, tendrá que proporcionar:

- Su número de identificación de afiliado
- Su número de teléfono
- La dirección donde se le puede recoger
- El nombre, la dirección y el número de teléfono del médico o instalación dental o la oficina del proveedor a donde va

Llame al **1-800-315-3485** para programar su viaje tan pronto como sepa que lo necesita.

Tal vez sea el momento de renovar su cobertura de Medicaid

Si no sabe que necesita renovarla, descúbralo ahora. Usted no quiere arriesgarse a perder sus beneficios de salud. Para más información o para renovar, visite www.dchealthlink.com o llame al **1 855 532 5465**. Usted también puede obtener ayuda de la Administración de Seguridad Económica de D.C. El número de teléfono de ellos es el **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**.

!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

Tome medidas para prevenir la gripe

Si no está seguro de si debe recibir una vacuna contra la gripe, responda una simple pregunta: ¿Es mayor que 6 meses de edad? Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan a todas las personas mayores de 6 meses de edad que reciban una vacuna contra la gripe cada año. La vacuna es aún más importante para las personas en alto riesgo a tener serios problemas relacionados con la gripe. Aquellos en alto riesgo incluyen niños pequeños, mujeres embarazadas y personas de 65 años en adelante.

Personas con asma, diabetes o enfermedades del corazón y los pulmones también están en alto riesgo. Aquellas que viven con o cuidan a personas de alto riesgo deberían también recibir una vacuna contra la gripe. Más importante, aquellos que cuidan a niños menores de 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe, porque los bebés son demasiado jóvenes para recibirla.

Evite transmitir la gripe

Los virus de la gripe se propagan de persona a persona a través de la tos, al estornudar o al hablar. Usted también puede contraer la gripe al tocar un objeto que tiene virus de la gripe en él y luego tocando su boca, ojos o nariz. Para detener la propagación de gérmenes y evitar la gripe:

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón. Si no hay jabón y agua disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Tosa o estornude en un pañuelo de papel, luego tírelo
- No se toque los ojos, la nariz o la boca
- Trate de mantenerse alejado de personas enfermas

Si contrae gripe:

- Quédese en casa y descance hasta que su la fiebre haya desaparecido por lo menos por 24 horas
- Beba muchos líquidos
- Tome calmantes para el dolor de venta libre. Estos pueden ayudar a aliviar la fiebre, los dolores de cabeza, de músculos y de garganta.

Si tiene fiebre más alta que 102 grados que dura más de tres días, vómitos severos que no paran o glándulas muy inflamadas en su cuello o mandíbula, vea a su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés). También debe llamar a su PCP si cualquiera de estos síntomas de gripe duran más de 10 días o se empeoran en lugar de mejorarse: fiebre, dolor de cabeza, escalofríos y sudores, tos, dolores musculares o cansancio.

Fuentes:

“CDC Says ‘Take 3’ Actions to Fight the Flu,” Centers for Disease Control and Prevention, last modified Sept. 11, 2017, www.cdc.gov/flu/protect/preventing.htm.

“Colds and the Flu,” American Academy of Family Physicians, last modified Dec. 1, 2016, <http://familydoctor.org/online/famdocen/home/common/infections/cold-flu/073.html>.

“Key Facts About Influenza (Flu),” Centers for Disease Control and Prevention, last modified Oct. 3, 2017, www.cdc.gov/flu/keyfacts.htm.



Clases de cocina y nutrición

¡Tome una clase en nuestro Centro de Bienestar para Miembros! Ofrecemos clases de nutrición y cocina que pueden ayudarle a manejar su diabetes en nuestro Centro de Bienestar para Miembros en 2027 Martin Luther King Jr. Avenue S.E.

Clases de cocina saludable

AmeriHealth Caritas DC ha colaborado con nutricionistas para ofrecer clases prácticas de cocina saludable en nuestro Centro de Bienestar para Miembros. Podrá cocinar una comida saludable y disfrutarla después de la clase.

Así es como funciona:

- Una nutricionista lidera un pequeño grupo en una sesión de cocina práctica. Juntos, cocinarán una comida saludable.
- Después de cocinar, puede comer la comida que acaba de preparar
- Se lleva a casa cualquier sobrante
- También se lleva a casa los ingredientes frescos que usó en la clase para que pueda recrear su comida en casa

Clases de nutrición

Ofrecemos clases mensuales de nutrición que pueden ayudar a hacer cambios en su dieta y manejar su peso sin costo alguno. Cómo funciona:

- Un educador de salud dirige esta clase mensual para ayudarle a planificar comidas y presupuesto para compras saludables
- Aprenderá cómo ir a comprar alimentos, hacer un presupuesto para las comidas, planificar las comidas y hacer elecciones de alimentos saludables. También aprenderá formas de aumentar la actividad física.

Para ver el horario de las clases, visite la página para Miembros en www.amerihhealthcaritasdc.com. Luego haga clic en “Clases” en la sección de Vida saludable.



RECETA SALUDABLE

Sopa de minestrone

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, aproximadamente ½ taza picada
- 2 zanahorias medianas, en rodajas
- 1 tallo de apio, en rodajas
- 1 diente de ajo (o 1 cucharadita de hojuelas de ajo)
- 1 cucharada de aderezo italiano sin sodio (como Mrs. Dash®)
- 1 lata de 14.5 onzas de caldo de pollo reducido en sodio (alrededor de 2 tazas)
- 1 lata de 14.5 onzas de tomates cortados sin sal añadida, más 1 lata de agua
- 1 lata de 19 onzas de frijoles cannellini u otros frijoles, sin sal añadida
- ½ taza de guisantes congelados
- 1 taza de macarrones cocidos

Instrucciones

En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Añada cebolla, zanahorias, apio, ajo y hierbas. Cocine, revolviendo, solo hasta que las cebollas se vean marchitas. Agregue caldo, tomates, agua y frijoles. Lleve a ebullición, entonces baje el fuego a fuego lento y cocine a fuego lento unos 10 minutos o hasta que las zanahorias estén listas. Agregue guisantes congelados y macarrones a la sopa caliente y sirva.

Rinde para 4 personas; el tamaño de la porción es de 2 tazas. Cada porción proporciona 260 calorías, 4.5 g de grasa (0.5 g de grasa saturada, 0 g de trans grasa), <5 mg de colesterol, 150 mg de sodio, 42 g de carbohidrato, 15 g de fibra, 8 g de azúcar, 14 g de proteína.

Beneficios adicionales para usted

AmeriHealth Caritas DC le hace más fácil que nunca vivir un estilo de vida saludable y convertirse en la mejor versión de sí mismo. Con beneficios adicionales solo para nuestros miembros, puede moverse por la ciudad más fácilmente y obtener ayuda para alcanzar sus metas de condición física. Registrarse es fácil. Aproveche sus beneficios adicionales hoy.

Capital Bikeshare

¿Sabe de esas bicicletas rojas alrededor del Distrito? Ahora usted puede ser parte de la diversión.

Los miembros de AmeriHealth Caritas DC pueden registrarse para usar Capital Bikeshare sin costo alguno.

Use su membresía de Capital Bikeshare para:

- Ir al trabajo
- Hacer diligencias
- Visitar a familiares y amigos
- Disfrutar al aire libre

Así es como funciona:

- Obtenga su llave de bicicleta visitando nuestro Centro de Bienestar para Miembros en 2027 Martin Luther King Jr. Avenue S.E.
- Use la llave de su bicicleta para desbloquear una bicicleta en cualquier estación de Capital Bikeshare. Encuentre la ubicación más cercana a usted visitando www.capitalbikeshare.com/map.
- Tiene paseos ilimitados de 60 minutos cada día para ayudarle a llegar a donde necesite ir
- Cuando haya terminado, deje la bicicleta en la estación más cercana de Capital Bikeshare. Espere hasta ver la luz verde en la estación para saber que se marcó como entregada.

Para obtener más información o para registrarse, llame al Centro de Bienestar para Miembros al 202-408-3989.

Miembros de AmeriHealth Caritas DC pueden registrarse para usar Capital Bikeshare sin costo alguno.

Weight Watchers®

¿Ha estado pensando en perder peso? Si es así, el Programa Weight Watchers® podría ayudar. Este programa le ofrece acceso a un líder de reunión adiestrado y a un grupo de apoyo para ayudarle a alcanzar sus metas.

Use su membresía de Weight Watchers para:

- Ayudarle a perder peso extra
- Conectarse con otras personas encaminadas a perder peso
- Mantener un peso saludable cuando alcance su peso meta

Así es como funciona:

- Debe tener al menos 18 años para unirse a nuestro Programa de Weight Watchers. Si eres miembro entre 13-17 años, puedes unirte con el permiso de tu padre o madre o de un guardián.
- Los miembros del programa reciben un conjunto de cupones* para reuniones locales de parte de AmeriHealth Caritas DC. Estos le permiten asistir a las reuniones de Weight Watchers en su comunidad. Debe comprometerse a asistir a al menos tres reuniones cada mes.
- El programa también le brinda acceso a otras herramientas para motivación extra. Puede acceder a estas en línea o a través de la aplicación de Weight Watchers.

Para obtener más información o para registrarse, llame a nuestro Equipo de Soluciones de Alcance en la Comunidad al 202-216-2318.

* Los cupones se deben valorar al igual que dinero en efectivo. No pueden ser reemplazados si se pierden o son robados. El uso de estos cupones no se puede combinar con cualquier otra oferta y no pueden ser transferidos. Estos cupones se pueden usar solo en áreas participantes en el Estados Unidos. Los cupones han sido pagados por anticipado por AmeriHealth Caritas DC.

Miembros del programa recibirán un conjunto de cupones* para reuniones locales de parte de AmeriHealth Caritas DC.



Programa de membresía de gimnasio

¿Está buscando formas nuevas y divertidas de estar saludable?

FitnessCoach® es nuestro nuevo programa de Membresía de gimnasio.* Este programa está disponible para miembros de AmeriHealth Caritas DC que quieren estar activos y aprender más sobre comportamientos saludables. El programa también puede ayudar a personas con necesidades especiales.

Use su membresía de FitnessCoach para:

- Encontrar un gimnasio cerca de su hogar
- Aprender sobre las opciones para hacer ejercicio en el hogar
- Aprender más sobre cómo el ejercicio puede mejorar su salud

Así es como funciona:

- Los miembros podrán unirse a un gimnasio participante sin costo alguno
- Si no puede llegar a un gimnasio, puede inscribirse en el programa de ejercicios en casa
- También tendrá acceso a www.fitnesscoach.com y una línea telefónica gratuita en caso de que tenga preguntas sobre el programa

Para más información o para registrarse, llame al 1-888-369-2746 (TTY 711) o visite www.fitnesscoach.com.

* Hable con su PCP antes de comenzar o cambiar su rutina de ejercicio.

Los miembros podrán unirse a un gimnasio participante sin costo alguno. Si no puede ir a un gimnasio, usted puede inscribirse en el programa de ejercicios en el hogar.

Para más información sobre nuestros programas, llame al equipo de Soluciones de Alcance en la Comunidad al **202 216-2318**. También puede visitarnos en persona. Pase por nuestro Centro de Bienestar para Miembros en 2027 Martin Luther King Jr. Avenue S.E., Washington, DC 20020.



Depresión: reciba ayuda para mejorarse

Muchas personas se sienten tristes o deprimidas a veces. Pero cuando este sentimiento le apodera, puede perjudicar la calidad de vida de la persona. Depresión que dura más de dos semanas o que dificulta hacer frente a la vida cotidiana se llama depresión clínica. Es un trastorno de salud conductual, no una actitud. Y puede mejorar con el diagnóstico y tratamiento correctos.

¿Qué causa la depresión?

La depresión clínica puede ser causada por muchas cosas diferentes. Estas pueden incluir:

- Química cerebral
- Estrés
- Enfermedades médicas graves
- Medicinas
- Genética

La depresión puede no ser fácil de identificar. Puede ser una parte oculta de trastornos de la alimentación, trastornos de uso de sustancias y ansiedad. Es importante recibir un diagnóstico cuidadoso para obtener el mejor tratamiento. Para muchas personas con depresión, el mejor tratamiento combina medicina con consejería u

otra terapia conversacional. La medicina alivia sus síntomas para que pueda funcionar mejor cada día. La terapia conversacional puede ayudar a las personas a cambiar pensamientos negativos. La terapia conversacional también puede ayudar a las personas a identificar problemas que tal vez contribuyan a su depresión y mejorar su capacidad para hacer frente al estrés.

¿Cuándo debería buscar ayuda?

Si tiene alguno de estos síntomas la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas, hable con su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés):

- Sentirse triste o sin esperanza
- Pérdida de interés en pasatiempos o actividades
- No poder dormir o dormir demasiado
- Sentimientos de culpa
- Problemas para concentrarse
- Antojos de comer o pérdida de apetito
- Cambio de peso sin intentarlo
- Pensamientos recurrentes de suicidio o muerte
- Disminución de energía, sentirse lento

- Sentirse ansioso o irritable la mayoría del tiempo
- Dolor físico crónico sin una causa clara

La depresión puede parecer abrumadora. Pero solicitar ayuda de su PCP puede ser un gran paso hacia la recuperación.

Fuentes:

“Depression,” National Institutes of Mental Health, National Institutes of Health, last modified Feb. 2018, www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml.

“Depression: What You Need to Know,” National Institute of Mental Health, National Institutes of Health, accessed May 21, 2018, www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-what-you-need-to-know/depression-what-you-need-to-know-pdf_151827.pdf.

“What Is Depression?” American Psychiatric Association, last modified Jan. 2017, www.psychiatry.org/patientsfamilies/depression/what-is-depression.

¿TIENE PREGUNTAS?

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

Recordatorios del plan de salud

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

- 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.
- ¿Necesita transporte? Puede obtener transporte para llegar a sus citas médicas, ir a la farmacia y hasta para ir a eventos de AmeriHealth Caritas DC, llamando a la línea de servicios de transporte al **1-800-315-3485**.
- Usted tiene cobertura para servicios dentales. Llámenos al **1-800-408-7511** para encontrar un dentista o hacer una cita.
- Para ayudar a tratar y controlar el dolor, hay servicios disponibles de acupuntura y quiropráctica. Para hallar un quiropráctico o acupunturista en la red, llame a Servicios para Miembros al **1-800-408-7511**.
- 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 PCP para adultos.
- Pregunte a su farmacéutico cómo inscribirse para recibir recordatorios de medicina.

- En lugar de un suministro de tres meses, puede pedirle a su proveedor un suministro de 12 meses de píldoras anticonceptivas. 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.



Atención de urgencia

La atención de urgencia es atención médica que necesita dentro de las 24 horas, que tal vez no es para una emergencia. Cuando necesite atención de urgencia, podemos ayudar.

Para **consejo médico**, llame al **1 877 759-6279**, 24 horas del día, los siete días de la semana.

Para **transporte a un proveedor de atención médica ese mismo día** llame al **1 800-315 3485**.



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 **202-408-4720** o de manera gratuita al **1-800-408-7511**
- 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 ayudarle

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 www.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.


AmeriHealth Caritas
District of Columbia

Developed by StayWell

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 መናገር የሚችሉ ከሆን፣ ከክፍያ ጎዳ የሆነ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎት ይቀርብልዎታል። 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 تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-408-7511 (رقم هاتف الصم والبكم TTY/TDD: 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: ÀKÍYÈSÌ: Bí ó bá ñsọ Yorùbá, àwọn iṣẹ iranlọwọ èdè wà fún ọ l'òfẹ́. Pe **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 tàbí 1-800-570-1190)**.

Thai: โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการผู้ช่วยด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย 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



This program is funded in part by the Government of the District of Columbia Department of Health Care Finance.



GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR