



Healthy Now

PRIMAVERA 2016

WWW.AMERIHEALTHCARITASDC.COM

5 pasos para eliminar el estrés

El estrés es una parte de la vida, pero cuando se va de las manos, puede perjudicar su salud. Puede incluso empeorar ciertas condiciones de salud. Cuando usted se siente estresado o ansioso, usted puede notar que su respiración se acelera o usted siente que le falta el aire. Trate estas 5 estrategias de la Asociación Americana de Psicología para evitar que el estrés le afecte.

1 Aprenda sus señales. Todo el mundo responde de manera diferente al estrés. ¿Se pone usted irritable o tiene problemas para concentrarse? ¿Le da dolor de cabeza o ardor en el estómago?

2 Identifique la fuente. ¿Está preocupado por dinero, salud, un problema con un miembro de la familia o está buscando trabajo?

¡Queremos escuchar de usted! ¿Tiene un problema para hacer una cita, obtener su medicina o para obtener ayuda para su salud? Estamos aquí para ayudar. Llame a Servicios para Miembros hoy al **202 408 4720**.

3 Tome acción. Si no puede evitar la situación estresante, trate de resolverla. Por ejemplo, si el estrés se debe a una agenda muy apretada, aprenda a establecer límites: Diga “no” o pida ayuda. Si no puede ir a un consultorio de un consejero, es posible que pueda hablar con un consejero o terapeuta desde su casa utilizando un servicio de internet como Breakthrough, la red de telesalud de AmeriHealth Caritas District of Columbia. Visite www.breakthrough.com/amerihealthcaritasdc para más información.

4 Encuentre tiempo para relajarse. Ejercicios de relajación y respiración pueden reducir la velocidad de la respiración y relajar músculos tensos. También, visitar amigos, escuchar música, meditar y pasatiempos son otras formas de relajarse.

5 Sea bueno consigo mismo. Encuentre tiempo para hacer ejercicio, descansar lo suficiente y comer muchas frutas y verduras. Sacar tiempo para sí mismo le ayudará a manejar mejor el estrés.

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

10202MA

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


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

Consiga productos agrícolas frescos en su mercado agrícola local

Los mercados agrícolas son populares por una buena razón. Ya que los productos agrícolas no tienen que viajar lejos, los cultivadores pueden recogerlos en su madurez máxima. Esto significa que usted los compra cuando tienen el mejor sabor y más nutrientes. ¡También puede ahorrar dinero! Miembros de AmeriHealth Caritas District of Columbia (DC) pueden mostrar su tarjeta de identificación de miembro para obtener descuentos y productos gratis en la mayoría de los mercados agrícolas de DC.

También puede apoyar a su comunidad local cuando compra en un mercado agrícola. Usted puede hacerle preguntas al cultivador. A menudo, también puede encontrar otros alimentos, como pan, miel local, quesos y huevos frescos. Muchos mercados agrícolas sólo abren durante la temporada de cultivo. La selección de los productos depende de su ubicación. A continuación se muestra un vistazo de lo que puede encontrar en un mercado agrícola en el área de DC en los próximos meses.

¡Utilice este buscador de alimentos, www.capitalareafoodbank.org/get-help, para encontrar mercados agrícolas, supermercados, bancos de alimentos y más!

	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Fruits	Manzanas						
	Moras						
	Cerezas						
	Melocotones						
	Frambuesas						
	Fresas						
Vegetales	Brócoli						
	Repollo						
	Zanahorias						
	Apio						
	Maíz						
	Pepinos						
Judías verdes							

Los productos agrícolas de los mercados agrícolas no siempre son perfectos. Algunas imperfecciones son completamente normales. Aun así, evite comprar productos magullados, que tengan cortaduras u hongo. Vaya temprano en el día para encontrar una mejor selección. ¿Necesita más información? Visite <http://dcgreens.org/food-access-resources>.

Tenga su asma bajo control

Si usted tiene asma, es necesario tomar medidas para manejarla todos los días. Usar su medicina como indicada juega un papel importante. Hay otros pasos que puede seguir para ayudar a prevenir ataques de asma y controlar síntomas.

Conozca sus precipitantes

Los factores precipitantes son cosas que hacen que su asma empeore. Si aprende cuáles son sus factores precipitantes del asma, usted puede tratar de mantenerse alejado de ellos. Los precipitantes comunes incluyen:

- **Enfermedad** - resfriados y sinusitis
- **Alérgenos** - polen, moho, polvo, ácaros del polvo y la caspa de animales con pelo o plumas
- **Irritantes** - perfumes, fluidos de limpieza, humo de tabaco y contaminación del aire
- **Ejercicio** – un resultado de respiración rápida
- **Emociones fuertes** - estrés, miedo e ira

Su proveedor de atención médica le puede ayudar a aprender más acerca de sus factores precipitantes.

Tome su medicina

Usted necesita 2 tipos de medicinas para mantener el asma bajo control:

- Medicinas de alivio rápido o de rescate que proporcionan alivio de acción rápida a los síntomas

- Medicinas de control a largo plazo que toma todos los días para controlar y tratar los síntomas

Siga su plan

Trabaje con su proveedor o administrador de atención médica para crear un plan de acción para el asma. El plan le ayudará a saber qué pasos seguir para manejar su asma cada día. Su plan también explica cuándo llamar a su médico y cuándo ir a la sala de emergencias.

Su plan debe incluir:

- Información de contacto de su proveedor de atención médica
- Una lista de sus factores precipitantes del asma
- Pasos que debe seguir cuando su asma está bajo control
- Pasos a seguir cuando sus síntomas empeoran
- Pasos que debe seguir cuando usted tiene asma grave o un ataque de asma

- Instrucciones específicas sobre cómo y cuándo tomar su medicina para el asma

¿Necesita apoyo adicional para mantenerse saludable? El programa de Manejo de Cuidado de AmeriHealth Caritas DC puede ayudarle. Llámenos al **1-877-759-6224** para saber si usted es elegible.



Derechos y responsabilidades de los miembros

AMERIHEALTH DISTRICT OF COLUMBIA QUIERE RECORDARLE SUS derechos y responsabilidades. Sus derechos y responsabilidades también se pueden encontrar en su Manual de Miembro en la página 5.

Usted tiene derecho a:

- Ser tratado con respeto y dignidad
- Saber que cuando habla con sus médicos y otros proveedores, es privado
- Que le expliquen una enfermedad o tratamiento en un idioma que pueda entender
- Participar en las decisiones sobre su cuidado
- Recibir una explicación completa, clara y comprensible de las opciones de tratamiento y los riesgos de cada opción para que pueda tomar una decisión informada, sin importar el costo o cobertura de beneficios
- Que las mujeres miembros del plan tengan acceso directo a un especialista en la salud de la mujer dentro de la red para la atención cubierta necesaria para proporcionar servicios de atención médica de rutina y preventiva. Además, mujeres que son miembros tienen derecho a designar como su PCP a un proveedor participante o una enfermera registrada avanzada que se especializa en obstetricia (OB) y ginecología (GYN)
- Rechazar tratamiento o cuidado
- Poder ver sus expedientes médicos y pedir que los corrijan si están incorrectos
- Elegir un PCP elegible dentro de la red de AmeriHealth District of Columbia y cambiar su PCP
- Presentar una queja de AmeriHealth District of Columbia o de cuidado prestado a usted y recibir una respuesta
- Solicitar una apelación o una audiencia imparcial si usted cree AmeriHealth District of Columbia se equivocó al negar, reducir o suspender un servicio o suministro
- Recibir servicios y suministros de planificación familiar de parte del proveedor de su elección
- Obtener atención médica sin demoras innecesarias
- Pedir que una chaperona esté presente cuando recibe atención médica
- Recibir información sobre directivas anticipadas y optar por no tener o continuar cualquier tratamiento de soporte vital



- Recibir una copia del Manual de Miembro
 - Continuar el tratamiento que está recibiendo actualmente hasta que haya un nuevo plan de tratamiento
 - Recibir servicios de interpretación y traducción de forma gratuita, si los necesita, y rehusar servicios de interpretación oral
 - Obtener una explicación sobre procedimientos de autorización previa
 - Recibir información sobre la situación financiera de AmeriHealth District of Columbia y sobre cualquier manera especial en que le pagamos a nuestros médicos
 - Obtener resúmenes de encuestas de satisfacción del cliente
 - Recibir la práctica de Dispensar según escrito para medicamentos recetados de AmeriHealth District of Columbia
 - Recibir información sobre AmeriHealth District of Columbia, nuestros servicios, nuestros proveedores y otros empleados de la salud, nuestras instalaciones y sus derechos y responsabilidades como miembro
 - Hacer recomendaciones sobre la política de derechos y responsabilidades de miembros de AmeriHealth District of Columbia
 - Estar libre de cualquier forma de restricción o reclusión utilizada como coerción, disciplina, conveniencia o represalia, como se especifica en otras regulaciones federales sobre el uso de restricciones y reclusión
 - Recibir una segunda opinión de un profesional de atención médica cualificado dentro de la red o hacer los arreglos para que el miembro obtenga una fuera de la red, sin costo alguno para usted
 - Estar informado sobre los costos compartidos, si alguno, al inscribirse, anualmente, y por lo menos 30 días antes de cualquier cambio
 - Ser informado acerca de cómo y dónde acceder a cualquier beneficio disponible bajo el plan de DC, pero no cubierto por el contrato, incluyendo cualquier costo compartido, y cómo el transporte es proporcionado al momento de inscripción, anualmente, y por lo menos 30 días antes de cualquier cambio.
 - Ser informado de que es posible que tenga que pagar el costo de los servicios prestados, mientras se decide una apelación, si la decisión final es adversa a usted
 - No ser responsable de las deudas de AmeriHealth District of Columbia en caso de insolvencia de parte de AmeriHealth District of Columbia.
 - Utilizar cualquier hospital u otro lugar para atención de emergencia.
 - No ser tratado de forma diferente por los proveedores o por AmeriHealth District of Columbia para ejercer sus derechos listados aquí.
- Usted es responsable de:**
- Tratar con respeto y dignidad a los que le prestan cuidado
 - Seguir las reglas del programa de atención médica y de AmeriHealth District of Columbia
 - Seguir las instrucciones que recibe de sus médicos y otros proveedores
 - Ir a las citas que usted programe o que AmeriHealth District of Columbia programe para usted
 - Avisarle a su médico por lo menos 24 horas antes de una cita si tiene que cancelarla
 - Pedir más explicaciones si no entiende las instrucciones de su médico
 - Ir a la sala de emergencias sólo si tiene una emergencia médica
 - Informarle a su PCP sobre problemas médicos y personales que pueden afectar a su salud para ayudar al PCP a prestarle cuidado.
 - Reportar a DC Economic Security Administration (ESA) y a AmeriHealth District of Columbia si usted o un miembro de su familia tiene otro seguro de salud
 - Tratar de entender sus problemas de salud y participar en el desarrollo de las metas del tratamiento
 - Ayudar a su médico a obtener expedientes médicos de proveedores que le han tratado a usted en el pasado
 - Informarle a AmeriHealth District of Columbia si usted se lesionó como resultado de un accidente o en el trabajo

Si usted tiene preguntas acerca de sus derechos y responsabilidades, llame a Servicios para Miembros al **202-408-4720** o al **1-800-408-7511** (TTY/TDD: **202-216-9885** o al **1-800-570-1190**).

¿Sabía usted?

Muchos de nuestros médicos hacen citas para el mismo día cuando usted no se siente bien. Llame a su médico si usted necesita una cita hoy o mañana. Cuando usted no pueda ir a su médico, visite un centro de atención de urgencia para problemas de salud que no son emergencias.

También puede llamar a nuestra línea de enfermeros al **1-877-759-6279**, las 24 horas al día, los 7 días de la semana si usted no está seguro a dónde ir.

A continuación hay una lista de 3 centros de atención de urgencia. Su paquete de bienvenida tiene una lista de otros centros de atención de urgencia que pueden estar cerca de usted. También le da más información sobre cómo y dónde obtener atención médica.



DC Immediate and Primary Care
2902 Porter Street NW
Washington, DC 20008
202-525-5287

Metro Immediate Care at McPherson Square
1101 15th Street NW
Washington, DC 20005
202-798-0100

Metro Immediate Care
220 L Street NE
Washington, DC 20002
202-544-7580

¡Recordatorios del plan de salud para usted!

Sabemos que la vida puede ser ajetreada, pero no queremos que olvide estos 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.
- 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** (TTY/TDD: **1-800-570-1190**) para encontrar un dentista o hacer una cita.
- Descargue nuestra aplicación móvil de las tiendas de Google Play o Apple App. Busque AHCDC.
- Usted puede renovar su cobertura de Medicaid por internet en www.dchealthlink.com/renewalM1.

- Si ya vas a cumplir 19 años, pregúntale a tu pediatra si necesitas cambiar a un proveedor de atención primaria para adultos.
- Los miembros de Medicaid pueden utilizar nuestro nuevo servicio de consejería para salud de la conducta por video a través del internet. Para más información, visite www.breakthrough.com/amerihealthcaritasdc.
- Pregunte a su farmacéutico cómo inscribirse para recibir recordatorios de medicina.
- Ofrecemos servicios gratuitos de interpretación y traducción. Visite www.amerihealthcaritasdc.com para aprender cómo solicitar servicios de idiomas.



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



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 የአባል አገልግሎቶችን 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.

如果您需要用中文獲得此資訊，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.