

Healthy Now

www.amerhealthcaritasdc.com

Saque tiempo para visitas de niño sano

Incluso si está ocupada, saque tiempo para las visitas de niño sano. Los pediatras recomiendan visitas de niño sano para bebés, niños y adolescentes.

Las visitas de niño sano cubren:

- Vacunas
- Un examen físico
- Chequeos de visión, audición y presión arterial a edades recomendadas
- Evaluación para autismo
- Una evaluación de la salud emocional de su niño

Para adolescentes, las visitas de niño sano incluyen tiempo para conversaciones privadas para que el proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) de su niño pueda evaluar el consumo de alcohol y drogas y comportamiento de alto riesgo.

Las visitas por enfermedad cubren hablar sobre los síntomas y diagnosticar y tratar enfermedades.

Sepa cuándo ir. La Academia Americana de Pediatría recomienda visitas de niño sano para bebés y niños pequeños de 3 a 5 días de nacidos, luego a la edad de 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses. A partir de los 3 años, niños, adolescentes y adultos jóvenes necesitan una visita

de niño sano todos los años hasta los 21 años de edad.

Haga una cita de manera fácil. Es más fácil de recordar si usted programa las citas anuales de niño sano de su niño en la misma fecha cada año. Puede pensar en programar las citas durante los meses de verano mientras no están en la escuela.

Hable libremente. Considere hablarle al pediatra acerca de los hábitos alimenticios de su niño, cómo duerme y sus actividades diarias. Quizás también hable acerca de cómo le va en la escuela. Haga anotaciones para usted mismo para que recuerde estas cosas clave al momento de la cita.

Fuentes:

“Recommendations for Preventive Pediatric Health Care,” American Academy of Pediatrics, modificado por última vez febrero de 2017, https://www.aap.org/en-us/documents/periodicity_schedule.pdf.

“Your Baby’s First Dental Visit,” American Dental Association, accedido 20 de abril de 2018, <https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/first-dental-visit>.

Los dientes también importan

Asegúrese de que su niño haya tenido su primer chequeo dental a la edad de 1 año.

¡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



Mantenga a sus adolescentes activos este verano

El verano ya casi está aquí. El no tener que ir a la escuela a veces puede causar que sus adolescentes quieran dormir hasta tarde. Puede ser difícil mantener a los adolescentes mentalmente y físicamente activos. Aquí hay algunas ideas para ayudarlos a mantenerse ocupados.

Manténgalos en movimiento

Los chicos necesitan al menos 60 minutos de actividad física todos los días para mantenerse sanos. Trate estos consejos:

- Salgan a caminar en familia después de la cena
- Lancen pelotas al canasto en el parque
- Encuentre algo que a todos les guste hacer y conviértanlo en un hábito
- Asigne tareas domésticas a los adolescentes como pasar la aspiradora, quitar el polvo o trapear
- Inscríbalos para un nuevo deporte o actividad en su centro juvenil o centro comunitario local

- Inscríbalos en campamentos de verano a bajo costo en su comunidad

Póngalos a pensar

Mantener activas las mentes de sus niños durante el verano puede ayudarlos a que aprendan mejor cuando sea el momento de volver a la escuela. Aquí hay algunas ideas:

- Limite el uso de videojuegos, de teléfono celular y el tiempo viendo TV. Expertos recomiendan que los chicos no pasen más de dos horas por día frente a una pantalla.
- Haga que su niño participe en servicio comunitario
- Ayude a los adolescentes a encontrar un trabajo de verano. Eso puede ayudar a enseñarles nuevas destrezas.
- Vea si la escuela de su niño ofrece programas de verano
- Anímelos a leer. Ayude a sus niños a elegir libros que disfrutarán.

Parques y Recreación de D.C. puede ser su boleto para un fresco y activo verano

Las piscinas al aire libre y bajo techo y los centros recreativos del Departamento de Parques y Recreación (DPR, por sus siglas en inglés) de D.C. son gratuitos para que los residentes de D.C. los usen. Están localizados a través de toda la ciudad.

Los centros recreativos ofrecen muchas cosas divertidas para hacer. Las instalaciones en cada centro pueden variar, pero muchas ofrecen canchas de baloncesto, campos de béisbol, parques de agua, salas de computadoras, y más.


La mayoría de las piscinas y centros están abiertos por la noche y los fines de semana en el verano. Para saber más sobre piscinas y centros recreativos del DPR, contáctelos: Lunes a viernes, 8:30 a.m. a 5:30 p.m. 1250 U Street N.W., 2nd floor Washington, DC 20009 Teléfono: **202-673-7647** www.dpr.dc.gov

- Realice viajes de familia a la biblioteca
- Encuentre un tutor para ayudar a agudizar las destrezas de matemáticas, lectura o ciencias de sus adolescentes
- Haga una excursión. Visite un museo, zoológico u otra atracción para aprender algo nuevo.

Fuentes:

“School’s Out – Stay Active This Summer!” U.S. Department of Health & Human Services, modificado por última vez 19 de julio de 2017, <https://www.hhs.gov/fitness/blog/schools-outstay-active-this-summer.html>.

“Why Summers Matter,” National Summer Learning Association, accedido 20 de abril de 2018, <https://www.summerlearning.org/the-challenge>.



Estás embarazada ¿Ahora qué?

Estar embarazada puede ser una experiencia maravillosa para ti. Pero también puede hacer que tengas preguntas y preocupaciones en el camino. La buena noticia es que como miembro de AmeriHealth Caritas District of Columbia (DC), puedes obtener ayuda antes, durante y después de tu embarazo con el programa Bright Start®.

El programa Bright Start ayuda a las futuras mamás a hacer elecciones saludables para ellas y sus bebés por nacer. También ayuda a controlar problemas durante el embarazo que pueden afectar tu salud o la salud de tu bebé. Controlar estos problemas ayuda a las futuras mamás a tener bebés sanos que tendrán un brillante comienzo en su nueva vida.

Obtener atención médica temprana y completa antes del nacimiento de tu bebé es clave para tener un

embarazo saludable. Para ayudar a que tu embarazo comience bien, inscríbete en el programa Bright Start tan pronto como sepas que estás embarazada.

Cuando te inscribas en el programa, un miembro del equipo de Bright Start hará lo siguiente:

- Preguntarte sobre tus necesidades
- Compartir servicios y clases que puedan ayudarte
- Ayudarte a elegir un obstetra/ginecólogo y un PCP para tu bebé
- Enviarte información por correo durante tu embarazo
- Organizar servicio de transporte para tus visitas al OB/GYN
- Ayudarte a obtener servicios de salud para tu bebé después de que nazca

Después de que nazca tu bebé, tu OB/GYN programará una cita de seguimiento de tres a ocho semanas más tarde. Es importante no dejar de ir a esta visita. Durante tu visita, tu proveedor puede asegurarse de que estés sanando bien y puede ayudarte con las opciones de planificación familiar. Él o ella también te examinarán para detectar depresión posparto y tratarla, de ser necesario.

Consejos útiles

Para obtener el máximo rendimiento del Programa Bright Start de AmeriHealth Caritas DC inscríbete tan pronto como sepas que estás embarazada. Pero nunca es demasiado tarde para obtener ayuda. Llama al 1 877 759-6883 para registrarte o aprender más sobre el programa. También puedes llamar para ayuda para obtener transporte a tus visitas con el OB/GYN.



VPH oral en hombres está en aumento

El virus del papiloma humano genital (también llamado VPH) es la infección de transmisión sexual más común en los Estados Unidos. Muchos tipos diferentes de VPH pueden infectar las áreas genitales. Algunos tipos pueden incluso causar cáncer de cuello uterino.

Los mismos tipos de VPH que infectan las áreas genitales pueden infectar la boca y la garganta. VPH encontrado en la boca y la garganta se llama VPH oral. En la mayoría de los casos, las infecciones de VPH de todo tipo desaparecen antes de que causen cualquier problema de salud. Pero algunos tipos de VPH oral pueden causar verrugas en la boca o la garganta. Otros tipos pueden causar cáncer en la parte posterior de la garganta, incluidas la base de la lengua y las amígdalas.

De acuerdo con un nuevo estudio, carcinoma orofaríngeo de células escamosas (OPSCC, por sus siglas en inglés), un cáncer de garganta, ahora es el cáncer más común causado por el VPH. Es más común que el cáncer de cuello uterino. OPSCC afecta aproximadamente cuatro veces más a hombres que mujeres. Se espera que esas cifras aumenten en las próximas décadas.

Los hombres tienen tasas más altas de VPH oral

Las infecciones orales por VPH son más comunes en hombres que en mujeres. Hombres con el mayor riesgo de VPH oral:

- Han tenido más de 16 parejas sexuales orales
- También han tenido VPH genital
- Fuman más de 20 cigarrillos al día

- Han tenido dos o más parejas sexuales orales del mismo sexo

Se recomienda la vacuna contra el VPH para ambos sexos

La vacuna contra el VPH fue desarrollada para prevenir cánceres genitales. Pero la vacuna también podría prevenir cánceres de garganta, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). La vacuna se recomienda para todos los niños y niñas de 11 a 12 años de edad. Adolescentes mayores y adultos jóvenes hasta la edad de 26 años también pueden ser elegibles para la vacuna. **Si es muy mayor para la vacuna, usar condones o barreras bucales puede ayudar.** Pregunte a su PCP sobre sus opciones.

Obtenga más información de la hoja informativa del CDC sobre el VPH y los hombres en www.cdc.gov/std/hpv/stdfact-hpv-and-men.htm.

Fuentes:

"Genital HPV Infection – Fact Sheet," Centers for Disease Control and Prevention, modificado por última vez noviembre 16, 2017, <https://www.cdc.gov/std/hpv/stdfact-hpv.htm>.

Differences in Prevalence Between Sexes and Concordance with Genital Human Papillomavirus Infection, NHANES 2011 to 2014," *Annals of Internal Medicine*, no. 10 (November 2017): 714–24.

¿NECESITA AYUDA PARA HACER UNA CITA?

Le podemos ayudar. Llame a Servicios para Miembros al 1-800-408-7511.

Nos preocupamos por usted, nos preocupamos por la calidad

AmeriHealth Caritas DC está siempre buscando maneras de ayudar a nuestros miembros para que reciban atención y para que se mantengan saludables. Como parte de esto, tenemos un programa de Mejora de Calidad (QI, por sus siglas en inglés). Este programa busca maneras para que podamos servirle mejor.

El programa QI:

- Identifica áreas en nuestros servicios que necesitan mejorar
- Crea programas para miembros con necesidades especiales de atención médica
- Contacta a los miembros y les enseña acerca de la salud
- Trabaja con los proveedores para mejorar nuestros servicios
- Monitorea la calidad de la atención y servicios prestados por proveedores médicos, dentales, de visión y de farmacia de AmeriHealth Caritas DC
- Hace encuestas con miembros y proveedores para ver cómo podemos mejorar nuestros servicios
- Realiza estudios en el área médica y el área de servicio cuando son necesarios

Monitoreamos de cerca el programa QI para asegurarnos de que está trabajando para mejorar los servicios. Si quiere más información sobre nuestra mejora de calidad, llame a Servicios para Miembros al **1-800-408-7511** (TTY/TDD: **1-800-570-1190**) o visite nuestro sitio web en www.amerihealthcaritasdc.com/provider/resources/qualityimprovement.aspx.



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.

Receta saludable

SALSA FRESCA

6 tomates Roma picados o 3 tomates grandes
1 cebolla mediana, finamente picada
1 diente de ajo finamente picado
2 pimientos serranos o jalapeños picados finamente
3 cucharadas de cilantro, picado
1/8 cucharadita de orégano finamente triturado
1/8 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta
1 aguacate de piel negra cortado en cubitos
Zumo de 1 lima

Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente de cristal.
2. Sirva de inmediato o refrigere y sirva dentro de cuatro o cinco horas.

Tamaño de la porción: ocho. Por porción: 42 calorías, 2 g grasa total (menos de 1 g de grasa saturada), 0 mg colesterol, 44 mg de sodio, 12 mg de calcio, 1 mg de hierro.

Fuente: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre/Institutos Nacionales de Salud



Cómo contactar el personal de manejo de utilización

Podemos ayudarle a obtener la atención adecuada en el momento adecuado. AmeriHealth Caritas DC tiene proveedores de atención médica que monitorean la atención y servicios médicos que usted recibe. Son parte de nuestro equipo de Manejo de Utilización (UM, por sus siglas en inglés).

Ellos revisan y toman decisiones sobre la atención que sus proveedores dicen que usted necesita (llamada "atención médicamente necesaria"). Ellos toman decisiones examinando:

- Directrices clínicas aceptadas nacionalmente
- Información médica y de salud
- Sus beneficios de AmeriHealth Caritas DC
- Sus necesidades médicas personales

Puede llamar a Manejo de Utilización al **1-888-605-4807**, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:30 p.m., para las siguientes necesidades:

- Tiene preguntas
- Debe contactar a nuestro Departamento de UM
- Necesita una copia de las directrices clínicas

Si necesita hablar con alguien de UM después del horario de oficina o en el fin de semana o durante un día feriado, llame a Servicios para Miembros al **1-800-408-7511**.

Usted tiene el derecho a saber sobre decisiones de UM

AmeriHealth Caritas DC quiere que usted sepa sus derechos. Es su derecho saber que no damos incentivos (recompensas) por

decisiones tomadas.

¡UM quiere que usted reciba la atención apropiada! No recompensamos a los proveedores por rechazar, limitar o demorar servicios.

Tampoco le damos recompensas a nuestro personal por las decisiones que toman sobre atención médicamente necesaria. Puede leer más sobre UM en su Manual para Miembros. El Manual para Miembros se puede encontrar en nuestro sitio web en **www.amerihealthcaritasdc.com**.

También puede llamar a Servicios para Miembros para obtener una copia.



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.



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

www.amerhealthcaritasdc.com

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 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 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)**.


AmeriHealth Caritas
District of Columbia