



# Get Care, Stay Well



SUMMER 2018

## Welcome to AmeriHealth Caritas Delaware!

We are committed to helping people get care, stay well, and build healthy communities. One way we do this is by focusing on preventive care. This means taking care of you and your child before getting sick.

Before age 3, children should see their pediatrician at least 13 times.<sup>1</sup> These visits are important for checking your child's growth and development. After age 3 and throughout adulthood, people need to see their primary care provider (PCP) at least one time per year for a checkup.<sup>2</sup>

If you need to find a provider for yourself or your child, we can help. We also have programs to help you manage your health needs and conditions. For help with finding a provider, making an appointment, or finding resources in your community, call Member Services.

Here's to your health!  
Lenaye Lawyer, M.D.

<sup>1,2</sup>American Academy of Pediatrics

## Update your health information

Talk to your PCP about your lifestyle and family history. This will help them create the right screening plan for you.

Get started by updating your health information in our member portal.

1. Go to [www.amerihealthcaritasde.com](http://www.amerihealthcaritasde.com), click **Members**, then click **Member Portal**.
2. Sign in and take the short health assessment.
3. Print a copy to share with your and your child's health care providers.

## If you have questions about your plan

Call **1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)** for Diamond State Health Plan. Call **1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769)** for Diamond State Health Plan-Plus.



# Depression: Get help to be better

Many people feel “blue” or depressed at times. But when this feeling takes over, it can harm the quality of life.

Depression that lasts more than two weeks or that makes it difficult to cope with everyday life is called clinical depression. It is a behavioral health disorder, not an attitude. And it can improve with the right diagnosis and treatment.

## What causes depression?

Clinical depression can be caused by many different things. These can include:

- Brain chemistry.
- Stress.
- Serious medical illnesses.
- Medicines.
- Genetics.

Depression may not be easy to spot. It can be a hidden part of eating disorders, substance abuse, and anxiety. It is important to get a careful diagnosis for the best treatment.

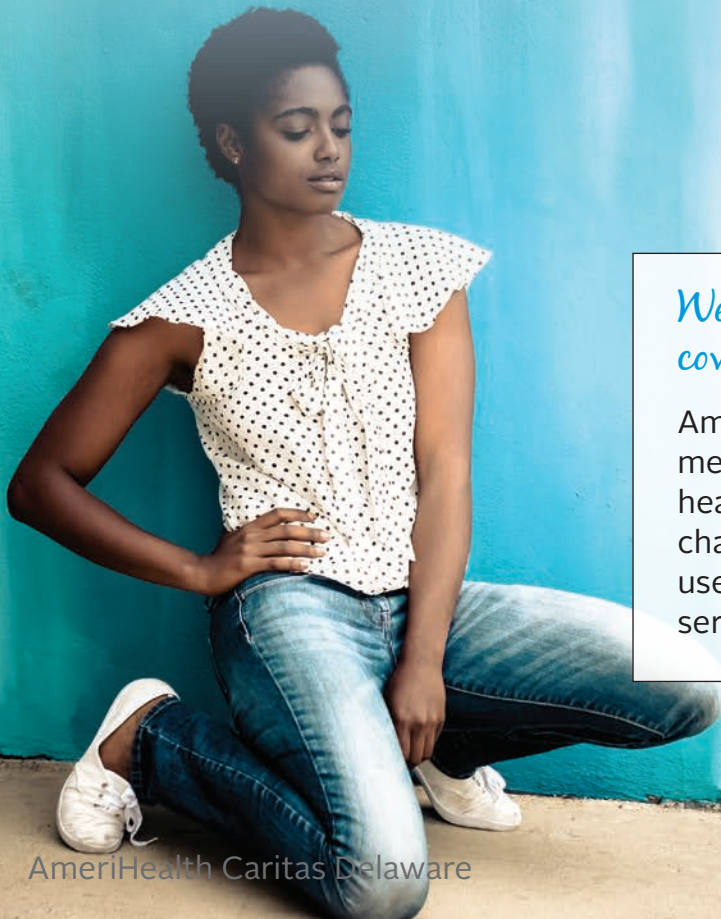
For many people with depression, the best treatment combines medicine with counseling or other talk therapy. The medicine eases their symptoms so they can function better each day. The talk therapy can help them work through social concerns.

## When should you seek help?

If you have any of these symptoms most of the day, nearly every day, for at least two weeks, talk with your primary care provider (PCP):

- Feeling sad or hopeless.
- Loss of interest in hobbies or activities.
- Not being able to sleep or sleeping too much.
- Feelings of guilt.
- Problems concentrating.
- Food cravings or loss of appetite.
- Weight change that you did not intend.
- Recurring thoughts of suicide or death.
- Lower energy, being “slowed down.”
- Feeling anxious or irritable most of the time.
- Ongoing physical pain without a clear cause.

Depression can seem overwhelming. But asking for help from your PCP can be a giant step toward recovery.



*We've got you covered*

AmeriHealth Caritas Delaware members can get behavioral health services to help with mental challenges, drug use, or alcohol use. If you think you need these services, talk to your PCP.

## Important contact information

### Member Services (24 hours a day, seven days a week)

Diamond State Health Plan (DSHP)  
1-844-211-0966  
(TTY 1-855-349-6281)

Diamond State Health Plan-Plus (DSHP-Plus)  
1-855-777-6617  
(TTY 1-855-362-5769)

### Behavioral health

Diamond State Health Plan (DSHP)  
1-844-211-0966  
(TTY 1-855-349-6281)

Diamond State Health Plan-Plus (DSHP-Plus)  
1-855-777-6617  
(TTY 1-855-362-5769)

### PerformRx pharmacy services

Diamond State Health Plan (DSHP)  
1-877-759-6257 (TTY 711)

Diamond State Health Plan-Plus (DSHP-Plus)  
1-855-294-7048 (TTY 711)

### 24/7 Nurse Call Line 1-844-897-5021

### Care Coordination

1-844-623-7090  
(TTY 1-855-349-6281)

### Member advocate

Diamond State Health Plan (DSHP)  
1-833-669-7674

Diamond State Health Plan-Plus (DSHP-Plus)  
1-833-669-7674



Clip this page and save it!

Diamond State Health Plan-Plus Long-Term Services and Supports (DSHP-Plus LTSS)  
1-855-777-6617

### Fraud, waste, and abuse hotline

1-866-833-9718

### 24/7 Behavioral health crisis services

Northern Delaware (New Castle County)  
1-800-652-2929

Southern Delaware (Kent and Sussex Counties)  
1-800-345-6785

### LogistiCare transportation services

Non-emergency transportation  
1-866-412-3778

Where's My Ride? hotline  
1-866-896-7211

### Delaware Division of Social Services

Customer Relations  
1-800-372-2022

Change Report Center  
1-866-843-7212

Delaware Tobacco Quit Line  
1-866-409-1858

## Get even more benefits

Did you know you can get extra benefits just for being an AmeriHealth Caritas Delaware member? Extra benefits are shown below:

Vision coverage for all members, which includes:

- Routine eye exam once every 12 months.
- One pair of prescription eyeglasses or contacts every 12 months.

Dental coverage for members ages 21 and over,\* which includes:

- Routine exams and cleanings once every 12 months.
- X-rays (one bite-wing set every 12 months, and one full-mouth set every 36 months).

Mission GED program for members ages 18 and older, which includes:

- Vouchers to take your GED exam for free.
- Pairing with a program coach for support and encouragement.

### Learn more

For more information, call the Member Services number that appears on your AmeriHealth Caritas Delaware ID card.

\*Dental services are available to Delaware Medicaid members ages 20 years and younger through the Delaware Medicaid fee-for-service program.



# Play it safe with opioid prescriptions

Opioids are strong prescription painkillers that come with big risk. These powerful pain medicines can help people recover from surgery or get relief from cancer pain. But misuse of opioids can lead to addiction, overdose, or even death. Approximately 48 Americans die from overdosing on prescription opioids every day.<sup>1</sup>

If you get a prescription for pain medicine, ask your primary care provider (PCP) if it is an opioid. Talk to your PCP about treating your pain safely. The following things can also help:

- **Keep opioid prescriptions locked up.** Accidental opioid poisoning can be fatal for young children. Easy access for friends and family members can lead to misuse. When you feel better, call your health care provider to dispose of any leftover pills.
- **Follow the prescription exactly.** Do not take more pills or take them more often than instructed.
- **Tell your doctor or pharmacist about other medicines you take.** Include all prescription and over-the-counter medicines. This can help you avoid dangerous situations when one drug affects another and causes harm. This is especially important if you take sleeping pills or anti-anxiety drugs.

- **Ask for a smaller quantity.** For short-term pain needs, you can ask your doctor to order a smaller quantity of opioids when they write the prescription.
- **Ask about other types of relief.** Opioids do not work well for every patient or every condition. Often, other options such as physical therapy, injections, and exercise can help relieve some types of chronic pain. Other non-opioid pain relievers or medicines may also help for different types of pain, such as arthritis and migraines.

## Need help making an appointment?

Call the Member Services number that appears on your AmeriHealth Caritas Delaware ID card.



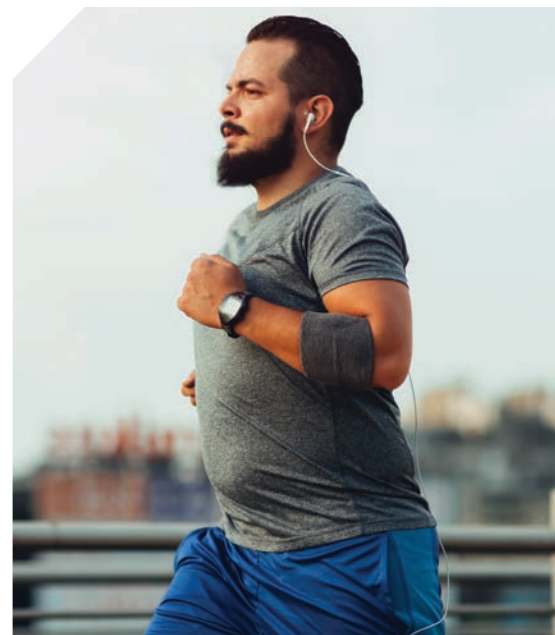
<sup>1</sup>Centers for Disease Control and Prevention

# Live healthy with diabetes

Uncontrolled diabetes can cause serious health problems over time. The Centers for Disease Control and Prevention researchers say that the key to thriving with diabetes is taking the disease seriously. If you have diabetes, follow these steps every day for healthy living:

1. **Eat a healthy diet.** Work with your health care team to create a meal plan. Include fruits, vegetables, whole grains, low-fat or skim milk, and lean protein foods.
2. **Be active.** Aim for at least a half hour of moderate aerobic exercise on five or more days per week. Examples include walking briskly, climbing stairs, and riding a bike.
3. **Inspect your feet.** Look for cuts, blisters, swelling, or redness. Contact your health care team right away about any sores that don't heal.
4. **Take your medicine.** This includes diabetes pills or insulin, if prescribed. But it also applies to medicines you take for other health conditions.
5. **Track your blood sugar.** Ask your health care team how often to check it. Record the results and share them with your doctor.

In addition, see your health care team for checkups and screening tests as scheduled.



## We are here for you

For more information or help managing your diabetes, please call the Care Coordination department at **1-844-623-7090**.

## Rainbow fruit salad

### Fruit salad:

- 1 large mango, peeled and diced
- 2 cups fresh blueberries
- 2 bananas, sliced
- 2 cups halved fresh strawberries
- 2 cups seedless grapes
- 2 nectarines, unpeeled and sliced
- 1 kiwi fruit, peeled and sliced

### Honey-orange sauce:

- 1/3 cup unsweetened orange juice
- 2 tbsp. lemon juice
- 1 1/2 tbsp. honey
- 1/4 tsp. ground ginger
- dash nutmeg

**Source:** *National Heart, Lung, and Blood Institute/National Institutes of Health*

Try  
this  
healthy  
recipe.

### Directions

1. Prepare and combine the fruit.
2. Combine all the ingredients for the sauce and mix.
3. Just before serving, pour the sauce over the fruit.

### Serves 12

Per serving: 96 calories, 1 g total fat (less than 1 g saturated fat), 0 mg cholesterol, 4 mg sodium.





## What is a well-child visit?

Well-child visits to your child’s primary care provider (PCP) help keep your child healthy. At these visits, your child’s PCP may:

- Weigh, measure, and check your child’s growth.
- Give your child shots to prevent disease.
- Check your child’s sight and hearing.
- Discuss child safety, eating, and development.
- Answer questions you have about your child’s health.

When you bring a baby to well-child visits, take a friend or family member, if you can. It will be easier to talk to the PCP if someone can help you with your baby.

Parents should take their babies for well-child visits at these ages:	
2 to 5 days	9 months
1 month	12 months
2 months	15 months
4 months	18 months
6 months	24 months (2 years)
30 months	
Starting when your child is 3 years old, schedule a well-child visit once a year.	



### Need a ride to your next

**checkup?** We can help if you don’t have a vehicle or other transportation. For non-emergency medical transportation, call LogistiCare at **1-866-412-3778**, Monday through Friday, from 7 a.m. to 4 p.m.

Greetings!  
**Hola!**  
 Bonjour!  
**Guten Tag!**  
 Shalom!

At AmeriHealth Caritas Delaware, we want to make sure you get the best care. So Member Services representatives are asking questions to learn more about you and your family. When you call, we may ask you about your cultural background and what language you’re most comfortable speaking with a doctor or nurse. The better we know you, the better we can meet your health care needs.

If you choose to share this information, it will stay private. We will only use it to better meet your needs. Thank you for helping us improve our services!

Tenemos empleados que hablan español y que están listos para ayudarle.

### **Discrimination is against the law**

AmeriHealth Caritas Delaware complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race; ethnicity; color; sex; religion; national origin; creed; marital status; age; Vietnam era or disabled veteran status; income level; gender identity; the presence of any sensory, mental, or physical handicap; or any other status protected by federal or state law. AmeriHealth Caritas Delaware does not exclude people or treat them differently because of race; ethnicity; color; sex; religion; national origin; creed; marital status; age; Vietnam era or disabled veteran status; income level; gender identity; the presence of any sensory, mental, or physical handicap; or any other status protected by federal or state law.

AmeriHealth Caritas Delaware provides free aids and services to people with disabilities, such as qualified sign language interpreters and written information in other formats (large print, Braille, audio, accessible electronic formats, other formats). We provide free language services to people whose primary language is not English, such as qualified interpreters and information written in other languages.

If you need these services, contact AmeriHealth Caritas Delaware Member Services:

- DSHP: **1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)**
- DSHP-Plus: **1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769)**

If you believe that AmeriHealth Caritas Delaware has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race; ethnicity; color; sex; religion; national origin; creed; marital status; age; Vietnam era or disabled veteran status; income level; gender identity; the presence of any sensory, mental, or physical handicap; or any other status protected by federal or state law, you can file a grievance with:

- AmeriHealth Caritas Delaware Grievances  
P.O. Box 80102, London, KY 40742
- You can also file a grievance by calling AmeriHealth Caritas Delaware Member Services:
  - DSHP: **1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)**
  - DSHP-Plus: **1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769)**

If you need help filing a grievance, AmeriHealth Caritas Delaware Member Services is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, DC 20201  
**1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)**

Complaint forms are available at [www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html).

**ATTENTION:** If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call the Member Services number on the back of your ID card (**TTY: 711**).

**Spanish:** ATENCIÓN: Si no habla inglés, los servicios de asistencia lingüística están disponibles para usted de forma gratuita. Llame a Servicios al Miembro al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación (**TTY 711**).

**Simplified Chinese:** 注意: 如果您不会说英语, 也可以免费获得语言援助服务。请拨打您的会员卡背面的会员服务部电话 (**TTY: 711**)。

**Haitian Creole:** ATANSYON: Si w pa pale anglè, ou ka resevwa sèvis ki gratis pou ede w nan lang pa w. Rele ekip Sèvis pou manm yo nan nimewo ki nan do kat idantifikasyon w lan (**711 pou moun kip a tande byen yo**).

**Gujarati:** કૃપા કરી ધ્યાન આપશો: જો તમે અંગ્રેજી ના બોલતા હો, તો તમને ભાષા સહાયતા સેવાઓ, કોઈ ખર્ચ કર્યા વગર ઉપલબ્ધ છે. તમારા ઓળખપત્રની (આઈડી કાર્ડની) પાછળ આપેલા મેમ્બર સર્વિસીસ નંબર પર ફોન કરો (**TTY: 711**).

**French:** ATTENTION : Si vous ne parlez pas anglais, des services d'aide linguistique sont mis à votre disposition gratuitement. Appelez l'équipe Services aux membres au numéro indiqué au verso de votre carte d'identification (**711 pour les malentendants**).

**Korean:** 참고: 영어를 구사하지 못하는 경우, 무료로 언어 지원 서비스를 제공받을 수 있습니다. ID 카드 뒷면에 기재되어 있는 회원 서비스 전화번호로 연락주시기 바랍니다(**TTY: 711**).

**Italian:** ATTENZIONE: Se non si parla la lingua inglese, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare Member Services al numero riportato sul retro della tessera di identificazione (**TTY: 711**).

**Vietnamese:** LƯU Ý: Nếu quý vị không nói được tiếng Anh, thì có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Hãy gọi đến số điện thoại của Ban Dịch Vụ Hội Viên ở mặt sau thẻ ID của quý vị (**TTY: 711**).

**German:** ACHTUNG: Falls Sie kein Englisch sprechen, steht Ihnen ein kostenloser Sprachhilfsdienst zur Verfügung. Kontaktieren Sie den Mitgliederservice unter der Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte (**TTY: 711**).

**Tagalog:** PAUNAWA: Kung hindi ka nagsasalita ng Ingles, may makukuha kang mga libreng serbisyo ng tulong sa wika. Tawagan ang numero ng Mga Serbisyo sa Miyembro na nasa likod ng iyong ID card (**TTY: 711**).

**Hindi:** कृपया ध्यान दें: यदि आप अंग्रेज़ी नहीं बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवा निशुल्क उपलब्ध है। अपने पहचान-पत्र के पीछे दिए गए मेंबर सर्विस नंबर पर कॉल करें (**TTY: 711**)।

**Urdu:**

دھیان دیں: اگر آپ انگریزی نہیں بولتے/بولتی ہیں تو، آپ کے لیے زبان سے متعلق اعانت کی خدمات، مفت دستیاب ہیں۔ اپنے آئی ڈی کارڈ کے پیچھے درج ممبر سروسز کے نمبر پر ہمیں کال کریں (**ٹی ٹی وائی: 711**)۔

**Arabic:**

تنويه: إذا كنت لا تتحدث اللغة الإنجليزية فستتوفر لك خدمات مساعدة لغوية مجاناً. اتصل برقم خدمات الأعضاء المدون خلف بطاقة عضويتك (**الهاتف النصي: 711**).

**Telugu:** గమనిక: ఒకవేళ మీరు ఇంగ్లీషు మాట్లాడలేనట్లైతే, ఖర్చు లేకుండా భాషా సహాయ సేవలు మీకు లభిస్తాయి. మీ గుర్తింపు కార్డు యొక్క వెనుక వైపు ఉన్న సభ్యుల సేవా సంఖ్యకు కాల్ చేయండి (**టిటివై: 711**).

**Dutch:** LET OP: Als u geen Engels spreekt, kunt u kosteloos gebruik maken van taalhelpdiensten. Bel het nummer voor Ledenservice (Member Services) op de achterkant van uw ID-kaart (**TTY: 711**).



# Get Care, Stay Well

VERANO 2018

## ACTUALICE SU INFORMACIÓN DE SALUD

### ¡Bienvenidos a AmeriHealth Caritas Delaware!

Estamos comprometidos a ayudar a las personas a recibir atención, mantenerse bien y construir comunidades saludables. Una forma de hacerlo es centrándonos en la atención preventiva. Esto significa cuidar de usted y su niño antes de enfermarse.

Antes de los 3 años, los niños deben ver a su pediatra al menos 13 veces.<sup>1</sup> Estas visitas son importantes para monitorear el crecimiento y desarrollo de su niño. Después de los 3 años y durante la edad adulta, las personas necesitan ver a su proveedor de atención primaria (PCP,

por sus siglas en inglés) al menos una vez al año para un chequeo<sup>2</sup>.

Si necesita encontrar un proveedor para usted o su niño, podemos ayudarle. También tenemos programas para ayudarle a manejar sus necesidades y condiciones de salud. Para obtener ayuda para encontrar un proveedor, hacer una cita o encontrar recursos en su comunidad, llame a Servicios para Miembros.

¡Celebremos su salud!  
Lenaye Lawyer, M.D.

<sup>1,2</sup>Academia Americana de Pediatría

### SI TIENE PREGUNTAS ACERCA DE SU PLAN

Llame al **1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)** para Diamond State Health Plan. Llame al **1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769)** para Diamond State Health Plan-Plus.



Hable con su PCP acerca de su estilo de vida e historial familiar. Esto les ayudará a que creen el plan de evaluación correcto para usted. Comience por actualizar su información de salud en nuestro portal para miembros.

1. Visite [www.amerihhealthcaritasde.com](http://www.amerihhealthcaritasde.com), haga clic en Miembros, luego clic en Portal de Miembro.
2. Inicie la sesión y tome la corta evaluación de salud.
3. Imprima una copia para compartir con el proveedor de atención médico suyo y el de su niño.

11091M

AmeriHealth Caritas Delaware  
220 Continental Dr. Suite 300  
Newark, DE 19713

# Depresión: Obtenga ayuda para mejorar

Muchas personas se sienten “nostálgicas” o deprimidas a veces. Pero cuando este sentimiento predomina, puede perjudicar la calidad de vida.

Depresión que dura más de dos semanas o que hace que sea difícil hacer frente a la vida cotidiana se llama depresión clínica. Es un trastorno de salud de la conducta, no una actitud. Y puede mejorar con el diagnóstico y el tratamiento correctos.

## ¿Qué causa 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 detectar. Puede ser una parte oculta de trastornos alimentarios, abuso de sustancias y ansiedad. Es importante obtener un diagnóstico cuidadoso para recibir el mejor tratamiento.

Para muchas personas con depresión, el mejor tratamiento combina medicina con consejería u otra terapia de conversación. El medicamento alivia sus síntomas para que pueda funcionar mejor cada día. La terapia de conversación puede ayudar a resolver problemas sociales.

## ¿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):

- Se siente 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 comida o pérdida de apetito.
- Cambio de peso que no pretendía.
- Pensamientos recurrentes de suicidio o muerte.
- Menos energía, sentirse lento.
- Sentirse ansioso o irritable la mayor parte del tiempo.
- Dolor físico continuo sin una causa clara.

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



*Usted está seguro con nosotros*

Los miembros de AmeriHealth Caritas Delaware pueden obtener servicios de salud conductual para ayudar con los retos mentales, el consumo de drogas o el consumo de alcohol. Si cree que necesita estos servicios, hable con su PCP.

## Información de contacto importante

### Servicios para Miembros (24 horas del día, siete días de la semana)

Diamond State Health Plan (DSHP)  
1-844-211-0966  
(TTY 1-855-349-6281)

Diamond State Health Plan-Plus (DSHP-Plus)  
1-855-777-6617  
(TTY 1-855-362-5769)

### Salud de la conducta

Diamond State Health Plan (DSHP)  
1-844-211-0966  
(TTY 1-855-349-6281)

Diamond State Health Plan-Plus (DSHP-Plus)  
1-855-777-6617  
(TTY 1-855-362-5769)

### Servicios de farmacia PerformRx

Diamond State Health Plan (DSHP)  
1-877-759-6257 (TTY 711)

Diamond State Health Plan-Plus (DSHP-Plus)  
1-855-294-7048 (TTY 711)

### Línea directa de enfermeras 24/7

1-844-897-5021

### Coordinación de atención

1-844-623-7090  
(TTY 1-855-349-6281)

### Defensor de miembros

Diamond State Health Plan (DSHP)  
1-833-669-7674

Diamond State Health Plan-Plus (DSHP-Plus)  
1-833-669-7674



¡Recorte esta página y guárdela!

Diamond State Health Plan-Plus Servicios y apoyos a largo plazo (DSHP-Plus LTSS)  
1-855-777-6617

### Línea directa para fraude, despilfarro y abuso

1-866-833-9718

### Servicios de crisis de salud de la conducta 24/7

Norte de Delaware  
(Condado de New Castle)

1-800-652-2929

Sur de Delaware  
(Condados de Kent y Sussex)

1-800-345-6785

### Servicios de transporte LogistiCare

Transporte para no emergencias

1-866-412-3778

Línea directa para Where's My Ride?

1-866-896-7211

### División de Servicios Sociales de Delaware

Relaciones con los clientes  
1-800-372-2022

Centro para reportar cambios  
1-866-843-7212

Línea para dejar de fumar de Delaware

1-866-409-1858

## Obtenga aún más beneficios

¿Sabía que puede obtener beneficios adicionales solo por ser un miembro de AmeriHealth Caritas Delaware? Se muestran beneficios adicionales a continuación:

Cobertura de visión para todos los miembros, que incluye:

- Examen de la vista de rutina una vez cada 12 meses.
- Un par de anteojos recetados o lentes de contacto cada 12 meses.

Cobertura dental para miembros mayores de 21 años,\* que incluye:

- Exámenes de rutina y limpiezas una vez cada 12 meses
- Radiografías (un conjunto de imágenes de mordida cada 12 meses, y uno de toda la boca cada 36 meses).

Programa Mission de GED para miembros de 18 años en adelante, que incluye:

- Cupones para tomar el examen de GED gratis
- Asignación de un coach del programa para apoyo y estimulación.

### Aprenda más

Para obtener más información, llame al número de Servicios para Miembros que aparece en su tarjeta de identificación de AmeriHealth Caritas Delaware.

\*Los servicios dentales están disponibles para Miembros de Medicaid de Delaware en las edades de 20 años y menores a través del Programa pagos por servicios prestados de Medicaid de Delaware



## Vaya a la segura con opiáceos recetados

Los opiáceos son fuertes analgésicos recetados que conllevan un gran riesgo. Estos poderosos analgésicos pueden ayudar a las personas a recuperarse de una cirugía u obtener alivio del dolor causado por el cáncer. Pero el uso indebido de opioides puede conducir a adicciones, sobredosis o incluso a la muerte. Aproximadamente 48 estadounidenses mueren por una sobredosis de opioides recetados cada día.<sup>1</sup>

Si obtiene una receta para medicamentos para el dolor, pregúntele a su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) si es un opioide. Hable con su PCP para tratar su dolor de manera segura. Las siguientes cosas también pueden ayudar:

- **Mantenga las recetas de opiáceos bajo llave.** La intoxicación accidental por opioides puede ser fatal para niños pequeños. El fácil acceso para amigos y familiares puede conducir a un mal uso. Cuando se sienta mejor, llame a su proveedor de atención médica para desechar las píldoras que le queden.
- **Siga exactamente la receta.** No tome más píldoras ni las tome con más frecuencia de lo indicado.
- **Informe a su médico o farmacéutico sobre otros medicamentos que toma.** Incluya todos los medicamentos recetados y de venta libre. Esto puede ayudarle a evitar situaciones peligrosas cuando un medicamento afecta a otro y causa daño.

Esto es especialmente importante si toma píldoras para dormir o medicamentos contra la ansiedad.

- **Pida una cantidad menor** Para las necesidades de dolor a corto plazo, puede pedirle a su médico que ordene una cantidad más pequeña de opioides cuando esté escribiendo la receta.
- **Pregunte sobre otros tipos de alivio.** Los opiáceos no funcionan bien para cada paciente o cada condición. A menudo, otras opciones como terapia física, inyecciones y ejercicio pueden ayudar a aliviar algunos tipos de dolor crónico. Otros analgésicos o medicamentos que no son opioides también pueden ayudar con los diferentes tipos de dolor, como la artritis y las migrañas.

### ¿Necesita ayuda para hacer una cita?

Llame al número de Servicios para Miembros que aparece en su tarjeta de identificación de AmeriHealth Caritas Delaware.



<sup>1</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

# Viva saludable con diabetes

La diabetes no controlada puede causar problemas de salud graves con el tiempo. Investigadores del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades dicen que la clave para estar bien con diabetes es tomar la enfermedad en serio. Si tiene diabetes, siga estos pasos todos los días para una vida sana:

1. **Siga una dieta sana.** Trabaje con su equipo de atención médica para crear un plan de comidas. Incluya frutas, vegetales, granos integrales, leche descremada o baja en grasa y alimentos con proteínas magras.
2. **Manténgase activo.** Intente hacer al menos media hora de ejercicio aeróbico moderado cinco o más días por semana. Ejemplos incluyen caminar enérgicamente, subir escaleras y andar en bicicleta.
3. **Inspeccione sus pies.** Detecte cortaduras, ampollas, hinchazón o enrojecimiento. Comuníquese con su equipo de atención médica de inmediato sobre cualquier úlcera que no cicatrice.
4. **Tome su medicina.** Esto incluye píldoras para la diabetes o insulina, si le fueron recetadas. Pero también se aplica a los medicamentos que toma para otras condiciones de salud.
5. **Siga de cerca su nivel de azúcar en la sangre.** Pregúntele a su equipo de atención médica con qué frecuencia debe medírselo. Registre los resultados y compártalos con su médico.

Además, consulte con su equipo de atención médica para revisiones y pruebas de detección según sean programadas.

## Ensalada de frutas arco iris

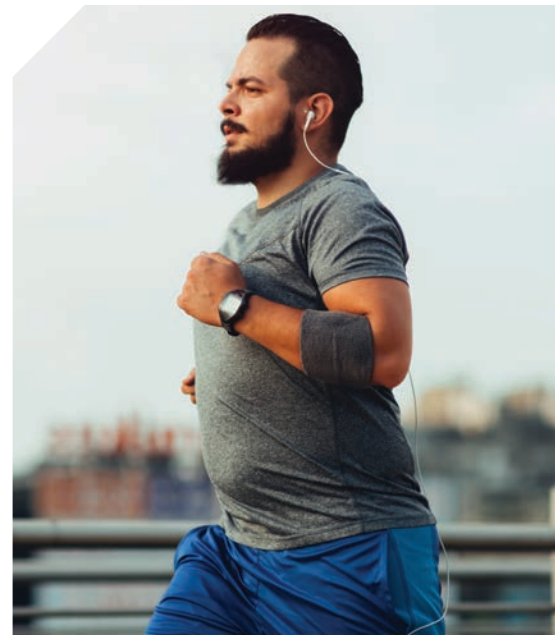
### Ensalada de frutas:

- 1 limango grande, pelado y cortado en cubitos
- 2 tazas de arándanos frescos
- 2 plátanos, en rodajas
- 2 tazas de fresas frescas a la mitad
- 2 tazas de uvas sin semillas
- 2 nectarinas, sin pelar y en rodajas
- 1 kiwi, pelado y rebanado

### Salsa de naranja y miel

- 1/3 taza de jugo de naranja sin azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 1/2 cucharadas de miel
- 1/4 cda. de jengibre molido
- pizca de nuez moscada

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



## Estamos aquí para usted

Para obtener más información o ayudar a controlar su diabetes, llame al departamento de Coordinación de Atención al **1-844-623-7090**.

Pruebe esta receta saludable.



### Instrucciones

1. Prepare y combine la fruta.
2. Combine todos los ingredientes para la salsa y mezcle.
3. Justo antes de servir, vierta la salsa sobre la fruta.

### Sirve 12 porciones

Por porción: 96 calorías, 1 g de grasa total (menos de 1 g de grasa saturada), 0 mg de colesterol, 4 mg de sodio.



## ¿Qué es una visita de niño sano?

Las visitas de niño sano al proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) de su niño ayudan a mantenerlo saludable. En estas visitas, el PCP de su niño tal vez:

- Pese, mida y evalúe el crecimiento de su niño.
- Le ponga inyecciones a su niño para prevenir enfermedades.
- Verifique la visión y la audición de su niño.
- Discuta sobre la seguridad, la alimentación y el desarrollo del niño.
- Responda las preguntas que usted tenga sobre la salud de su niño.

Cuando traiga un bebé a las visitas de bienestar, lleve a un amigo o familiar, si puede. Será más fácil hablar con el PCP si alguien puede ayudarle con su bebé.

### Padres deben llevar a sus bebés a visitas de niño sano a estas edades:

2 a 5 días	9 meses
1 mes	12 meses
2 meses	15 meses
4 meses	18 meses
6 meses	24 meses (2 años)
30 meses	

Comenzando cuando su niño tenga 3 años de edad, programe una visita de niño sano una vez al año.

## ¿Necesita transporte para su

**próximo chequeo?** Podemos ayudarle si no tiene un vehículo u otro medio de transporte. Para transporte médico que no sea de emergencia, llame a LogistiCare al **1-866-412-3778**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 4 p.m.



Greetings!  
**Hola!**  
 Bonjour!  
**Guten Tag!**  
 Shalom!

En AmeriHealth Caritas Delaware, queremos asegurarnos de que reciba la mejor atención. Por lo tanto, representantes de Servicios para Miembros hacen preguntas para obtener más información sobre usted y su familia. Cuando llame, podemos preguntarle sobre su origen cultural y el idioma con el que se siente más cómodo hablando con un médico o enfermera. Mientras mejor lo conozcamos, mejor podremos satisfacer sus necesidades de atención médica.

Si elige compartir esta información, se mantendrá privada. Solo la usaremos para satisfacer mejor sus necesidades. ¡Gracias por ayudarnos a mejorar nuestros servicios!

Tenemos empleados que hablan español y que están listos para ayudarle.

## La discriminación es contra la ley

AmeriHealth Caritas Delaware cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza; etnicidad; color; sexo; religión; origen nacional; credo; estado civil; edad; condición de veterano discapacitado o de la era de Vietnam; nivel de ingresos; identidad de género; la presencia de cualquier discapacidad sensorial, mental o física; o cualquier otra condición protegida por las leyes federales o estatales. AmeriHealth Caritas Delaware no excluye a las personas ni las tratan de manera distinta por motivos de raza; etnicidad; color; sexo; religión; origen nacional; credo; estado civil; edad; condición de veterano discapacitado o de la era de Vietnam; nivel de ingresos; identidad de género; la presencia de cualquier discapacidad sensorial, mental o física; o cualquier otra condición protegida por las leyes federales o estatales.

AmeriHealth Caritas Delaware brinda asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidades, como intérpretes calificados de lenguaje de señas e información escrita en otros formatos (letra grande, Braille, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos). Proporcionamos servicios de idiomas gratuitos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Delaware:

- DSHP: **1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)**
- DSHP-Plus: **1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769)**

Si usted cree que AmeriHealth Caritas Delaware no ha brindado estos servicios o ha discriminado de otra forma por motivos de raza; etnicidad; color; sexo; religión; origen nacional; credo; estado civil; edad; condición de veterano discapacitado o de la era de Vietnam; nivel de ingresos; identidad de género; la presencia de cualquier discapacidad sensorial, mental o física; o cualquier otra condición protegida por las leyes federales o estatales, puede presentar una queja formal ante:

- AmeriHealth Caritas Delaware Grievances  
P.O. Box 80102, London, KY 40742

- También puede presentar una queja formal llamando a Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Delaware:

- DSHP: **1-844-211-0966**  
**(TTY 1-855-349-6281)**

- DSHP-Plus: **1-855-777-6617**  
**(TTY 1-855-362-5769)**

Si necesita ayuda para presentar una queja formal, el departamento de Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Delaware está disponible para ayudarle.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., electrónicamente a través del portal para quejas de la Oficina de Derechos Civiles, en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o por correo postal o teléfono al:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, DC 20201  
**1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)**

Los formularios de quejas están disponibles en [www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html).

**ATTENTION:** If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call the Member Services number on the back of your ID card (**TTY: 711**).

**Spanish:** ATENCIÓN: Si no habla inglés, los servicios de asistencia lingüística están disponibles para usted de forma gratuita. Llame a Servicios al Miembro al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación (**TTY 711**).

**Simplified Chinese:** 注意: 如果您不会说英语, 也可以免费获得语言援助服务。请拨打您的会员卡背面的会员服务部电话 (**TTY: 711**)。

**Haitian Creole:** ATANSYON: Si w pa pale anglè, ou ka resevwa sèvis ki gratis pou ede w nan lang pa w. Rele ekip Sèvis pou manm yo nan nimewo ki nan do kat idantifikasyon w lan (**711 pou moun kip a tande byen yo**).

**Gujarati:** કૃપા કરી ધ્યાન આપશો: જો તમે અંગ્રેજી ના બોલતા હો, તો તમને ભાષા સહાયતા સેવાઓ, કોઈ ખર્ચ કર્યા વગર ઉપલબ્ધ છે. તમારા ઓળખપત્રની (આઈડી કાર્ડની) પાછળ આપેલા મેમ્બર સર્વિસીસ નંબર પર ફોન કરો (**TTY: 711**).

**French:** ATTENTION : Si vous ne parlez pas anglais, des services d'aide linguistique sont mis à votre disposition gratuitement. Appelez l'équipe Services aux membres au numéro indiqué au verso de votre carte d'identification (**711 pour les malentendants**).

**Korean:** 참고: 영어를 구사하지 못하는 경우, 무료로 언어 지원 서비스를 제공받을 수 있습니다. ID 카드 뒷면에 기재되어 있는 회원 서비스 전화번호로 연락주시기 바랍니다(**TTY: 711**).

**Italian:** ATTENZIONE: Se non si parla la lingua inglese, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare Member Services al numero riportato sul retro della tessera di identificazione (**TTY: 711**).

**Vietnamese:** LƯU Ý: Nếu quý vị không nói được tiếng Anh, thì có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Hãy gọi đến số điện thoại của Ban Dịch Vụ Hội Viên ở mặt sau thẻ ID của quý vị (**TTY: 711**).

**German:** ACHTUNG: Falls Sie kein Englisch sprechen, steht Ihnen ein kostenloser Sprachhilfsdienst zur Verfügung. Kontaktieren Sie den Mitgliederservice unter der Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte (**TTY: 711**).

**Tagalog:** PAUNAWA: Kung hindi ka nagsasalita ng Ingles, may makukuha kang mga libreng serbisyo ng tulong sa wika. Tawagan ang numero ng Mga Serbisyo sa Miyembro na nasa likod ng iyong ID card (**TTY: 711**).

**Hindi:** कृपया ध्यान दें: यदि आप अंग्रेजी नहीं बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवा निशुल्क उपलब्ध है। अपने पहचान-पत्र के पीछे दिए गए मेंबर सर्विस नंबर पर कॉल करें (**TTY: 711**)।

**Urdu:**

دھیان دیں: اگر آپ انگریزی نہیں بولتے/بولتی ہیں تو، آپ کے لیے زبان سے متعلق اعانت کی خدمات، مفت دستیاب ہیں۔ اپنے آئی ڈی کارڈ کے پیچھے درج ممبر سروسز کے نمبر پر ہمیں کال کریں (**ٹی ٹی وائی: 711**)۔

**Arabic:**

تنويه: إذا كنت لا تتحدث اللغة الإنجليزية فستتوفر لك خدمات مساعدة لغوية مجاناً. اتصل برقم خدمات الأعضاء المدون خلف بطاقة عضويتك (**الهاتف النصي: 711**).

**Telugu:** గమనిక: ఒకవేళ మీరు ఇంగ్లీషు మాట్లాడలేనట్లైతే, ఖర్చు లేకుండా భాషా సహాయ సేవలు మీకు లభిస్తాయి. మీ గుర్తింపు కార్డు యొక్క వెనుక వైపు ఉన్న సభ్యుల సేవా సంఖ్యకు కాల్ చేయండి (**టిటివై: 711**).

**Dutch:** LET OP: Als u geen Engels spreekt, kunt u kosteloos gebruik maken van taalhelpdiensten. Bel het nummer voor Ledenservice (Member Services) op de achterkant van uw ID-kaart (**TTY: 711**).