



Get Care, Stay Well

INVIERNO 2020

Opciones más saludables para comidas festivas

Los alimentos navideños pueden ser ricos en azúcar, grasas y carbohidratos. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades también advierten que estos alimentos a menudo tienen pocos nutrientes, pero son altos en calorías. Este año, cambie algunos platos típicos por otros nuevos que tengan buen sabor y sean más saludables. Pruebe estas opciones:

Relleno: Cuando se hace con pan, este platillo está lleno de carbohidratos. Reemplace los trozos de pan con vegetales cortados en cubitos como cebolla morada, calabaza amarilla y apio verde para una opción colorida y baja en carbohidratos.

Papas majadas: Sirva menos carbohidratos y calorías haciendo puré de coliflor. Agregue cebollines para darle un poco más de sazón.

Salsa de arándanos: Simple y dulce, este acompañante tiene mucha azúcar. Cambie a chutney de arándanos, que contiene la mitad del azúcar, pero mucho sabor proveniente de frutas, vegetales y nueces.

Pastel: El ponqué, los pasteles de chocolate y amarillos están repletos de huevos y mantequilla, ambos altos en grasa. El pastel de ángel está hecho sin mantequilla ni yemas de huevo y es una delicia más ligera y baja en grasa.

Coronavirus: manténgase al día

Visite www.amerihealthcaritasde.com/covid-19 para obtener la información más reciente sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19), como actualizaciones de nuestro calendario del Centro de Bienestar. También puede ir al sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov.

Todas las imágenes se utilizan bajo licencia solo con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

11091M

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

No solo para niños: las vacunas también ayudan a proteger a los adultos

Las vacunas ayudan a protegerle ahora y en el futuro. Hable con su proveedor de atención médica sobre las vacunas que necesita y cuándo debe recibirlas. Las vacunas recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) incluyen:

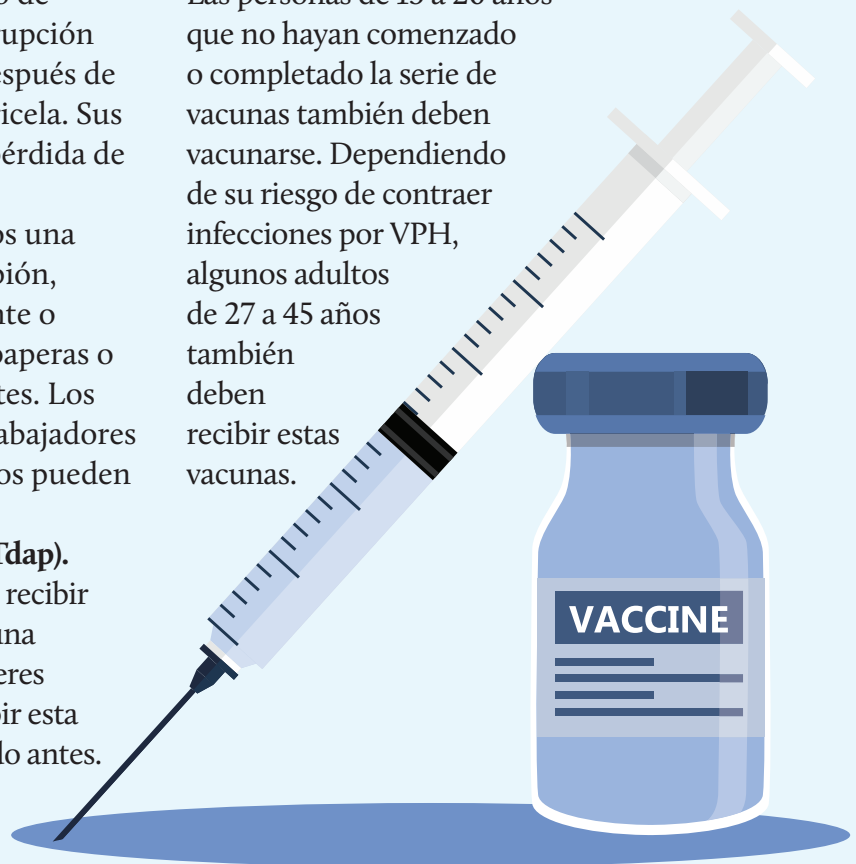
Herpes zóster (culebrilla). Los adultos mayores de 50 años deben recibir esta vacuna para reducir el riesgo de desarrollar herpes zóster. Esta erupción dolorosa puede aparecer años después de que una persona haya tenido varicela. Sus complicaciones pueden incluir pérdida de visión.

Paperas. Debe recibir al menos una dosis de la vacuna MMR (sarampión, paperas y rubéola) si nació durante o después de 1957 y no ha tenido paperas o nunca se ha puesto la vacuna antes. Los estudiantes universitarios, los trabajadores de la salud y algunos otros adultos pueden necesitar dos dosis.

Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap). Los adultos de 19 a 64 años deben recibir una vacuna Tdap y luego una vacuna de refuerzo cada 10 años. Las mujeres embarazadas también deben recibir esta vacuna, incluso si ya la han recibido antes.

Influenza (gripe). Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la influenza todos los años. Los CDC sugieren recibirla antes de finales de octubre si es posible.

Virus del papiloma humano (VPH). El VPH puede causar verrugas genitales, cáncer de cuello uterino y otros tipos de cáncer. Todos deberían recibir dos dosis cuando tengan 11 o 12 años. Las personas de 13 a 26 años que no hayan comenzado o completado la serie de vacunas también deben vacunarse. Dependiendo de su riesgo de contraer infecciones por VPH, algunos adultos de 27 a 45 años también deben recibir estas vacunas.



¿Necesita transporte?

Para programar transporte para citas que no sean de emergencia, llame a la línea de reservaciones al **1-866-412-3778**. Este servicio no es un beneficio cubierto para los miembros del programa Delaware Healthy Children.



Su opinión cuenta



AmeriHealth Caritas Delaware utiliza la encuesta Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems (CAHPS®) para preguntarles a los miembros qué piensan sobre la calidad de su atención y su satisfacción con el plan. Anualmente, se encuesta a los miembros elegidos al azar. Los resultados de la encuesta nos ayudan a identificar:

- Qué hacemos mejor.
- En qué tenemos que trabajar.
- Cuán contento está usted con nosotros.

Si respondió a la encuesta, le agradecemos su tiempo y agradecemos sus comentarios. Algunas de las áreas que obtuvieron calificaciones altas en 2020 fueron:

- Qué tan bien se comunican los médicos.
- Médico personal.
- Servicio al Cliente.

Las áreas a mejorar en las que trabajaremos son:

- Acceso: cómo obtener la atención necesaria.
- Cómo recibir atención rápidamente.

¡Estamos entusiasmados con estos resultados y nos alegra que sea nuestro miembro! Trabajamos duro todos los días para satisfacer sus necesidades de atención médica. Nos esforzamos por brindarle siempre la más alta calidad de atención y servicio. Queremos asegurarnos de que esté satisfecho con su plan de salud.

¡Queremos escuchar de usted! No olvide llamar a su oficina de Servicios Sociales y de Salud de Delaware (DHSS, por sus siglas en inglés) e informarles de cualquier cambio en su dirección o número de teléfono para que pueda obtener la encuesta.

En AmeriHealth Caritas Delaware, ¡usted es número uno! Queremos ayudar a nuestros miembros a estar saludables y a recibir la atención que necesitan.

Si tiene preguntas sobre nuestro 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.



¡Síguenos en línea!



@amerihealthcaritasde



@amerihealthcaritasde



El rincón de la salud de la mujer

Las mujeres embarazadas y las nuevas mamás deben recibir exámenes de detección de depresión

Muchas mujeres experimentan depresión perinatal. Este término se refiere a una amplia gama de trastornos del estado de ánimo que pueden afectar a las mujeres durante y después del embarazo. Sin embargo, muchas de ellas no buscan ayuda. Es por eso que el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE.UU. recomienda exámenes de detección para mujeres embarazadas y nuevas mamás. Para detectar la depresión, su proveedor de atención médica le hará una serie de preguntas. Asegúrese de dar respuestas honestas para que usted pueda obtener la ayuda que necesita.

Si le diagnostican depresión, su proveedor trabajará con usted para elaborar un plan de tratamiento. Puede incluir terapia de conversación y medicamentos recetados. Sin embargo, la Oficina de Salud de la Mujer (OWH, por sus siglas en inglés) señala que es posible que algunos medicamentos no sean seguros para su bebé mientras está embarazada o amamantando.



Conozca las señales de la depresión

La OWH indica que llame a su proveedor si tiene alguno de estos síntomas durante más de dos semanas:

- Tristeza o ansiedad.
- Episodios de llanto.
- Dormir demasiado o muy poco.
- Comer menos o más de lo habitual.
- Sentirse desesperanzada.
- Energía baja.
- Pensamientos de hacerse daño a sí misma o al bebé.

iDescargue la aplicación Bright Start PlusSM hoy sin costo alguno para usted! Tenga información a su alcance siguiendo de cerca los datos de salud suyos y de toda su familia.



Mantenga a sus niños a salvo del envenenamiento por plomo

El envenenamiento por plomo puede ocurrir sin que usted lo sepa. Es por eso que los expertos aconsejan evaluaciones de riesgo de rutina para los niños. Los proveedores de atención médica pueden evaluar el riesgo de intoxicación por plomo durante las visitas de bienestar de su niño.

Si su niño está en riesgo, el proveedor realizará una prueba de sangre para detectar plomo. Los niños inscritos en Medicaid deben realizarse pruebas de detección de plomo en la sangre a los 12 y 24 meses. Los niños entre 24 y 72 meses sin registro de una prueba de detección de plomo en la sangre deben recibir una. Hable con el proveedor de su niño sobre las pruebas y las formas de reducir el riesgo de exposición al plomo de su familia. Comience con estos consejos:

- Beba y cocine con agua fría.
- Deje que salga agua fría del grifo durante unos minutos antes de usarla.
- Considere usar un filtro de agua para eliminar el plomo de su agua. Las opciones incluyen jarras de agua y aditamentos para el grifo.



Las ITS pueden ser graves

Muchas personas no saben que las infecciones de transmisión sexual (ITS) pueden causar problemas de salud graves e incluso mortales. La gonorrea, la clamidia, el herpes genital, el virus del papiloma humano (VPH) y el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) son todas ITS. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) advierten que las ITS pueden causar:

- Enfermedad inflamatoria pélvica: una infección de los órganos reproductores femeninos que puede causar dolor, fiebre, sangrado y problemas de embarazo.
- Infertilidad: no poder quedar embarazada después de seis a 12 meses de intentarlo, según su edad.
- Cáncer de garganta, boca, ano, cuello uterino y pene.

Usar un condón de la manera correcta cada vez que tiene relaciones sexuales reduce el riesgo de contraer ITS. Incluso si usa otros tipos de anticonceptivos, como píldoras o un parche, los CDC aún así recomiendan el uso de condones. Esto también ayudará a prevenir un embarazo no planificado.

Las pruebas pueden ayudar a proteger su salud

Hable con su proveedor de atención médica y obtenga más información en www.cdc.gov/std/prevention. Haga clic en “Which STD Tests Should I Get?” Luego haga clic en “Español”.

Cómo usar opioides de forma segura



A veces, se necesitan opioides para controlar el dolor. Estos medicamentos recetados incluyen oxicodona (OxyContin), hidrocodona (Vicodin) y fentanilo. El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas informa que los proveedores de atención médica los recetan con mayor frecuencia para:

- Lesiones.
- Dolores de muelas.
- Cáncer.
- Después de algunos tipos de cirugía y trabajo dental.

Es posible que los opioides no funcionen tan bien para algunas condiciones crónicas, como el dolor de espalda o la osteoartritis.

Antes de que comience

Hable con su proveedor sobre los beneficios y los riesgos. Informe a su proveedor si tiene antecedentes personales o familiares de abuso de sustancias o adicción. Dependiendo de la causa de su dolor, es posible que tenga otras opciones, como un medicamento diferente o terapia física.

Si obtiene una receta de opioides, la Administración de Drogas y Alimentos de los EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés) le insta a que le pida a su proveedor la dosis más baja que funcione durante el período de tiempo más corto. En general, esto no es más de tres a siete días. Luego, tómelos según las indicaciones.

Siga estos pasos

- **Programe una visita de seguimiento.** Su proveedor verificará cómo están funcionando los medicamentos y le ayudará a disminuir gradualmente cuando se complete el tratamiento. Dejar de tomarlo repentinamente puede causar síntomas de abstinencia, como escalofríos, diarrea y vómitos.
- **Pregunte sobre la naloxona.** La FDA dice que este medicamento puede revertir los efectos de una sobredosis de opioides. Es posible que pueda obtener una receta para tener en casa.
- **Evite las interacciones.** Tomar opioides con otros

medicamentos puede ser peligroso. Hable con su proveedor sobre todos sus medicamentos. Evite el alcohol y otras sustancias mientras toma opioides.

- **Guarde los medicamentos en un armario o caja de seguridad con llave.** Guárdelos en el empaque original. La FDA advierte que una dosis puede resultar ser fatal para un niño. Otras personas también pueden tener la tentación de usarlos.
- **No guarde ni comparta medicamentos sin usar.** Pregúntele a su proveedor cómo deshacerse de ellos. Esto puede incluir programas de devolución de medicamentos o tirarlos por el inodoro.

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 trata 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.

Multi-language interpreter services / Servicios de intérprete multilingüe

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 અર્થ 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 مجانًا. 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**).