

# Bright Start<sup>®</sup>

## Folleto de Bienvenida



DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES



## Contenido

**Bienvenida a Bright Start 3**

**Recompensas 4**

**Tomando en cuenta la salud  
mental de las mamás nuevas 4**

**Programa de mensajes de texto  
Keys to Your Care® 5**

**Seguridad con los medicamentos 6**

**Fumar y el embarazo 6**

**Opioides y el embarazo 7**

**Atención prenatal 8**

**Complicaciones del embarazo 12**

**Cuidado dental durante el embarazo 14**

**Lactancia materna o biberón:  
solo usted puede decidir 15**

**Camino al hospital para  
ese nacimiento especial 16**

**Atención posparto 17**

**Depresión posparto 18**





## Bienvenida a Bright Start

El programa de maternidad Bright Start de AmeriHealth Caritas Delaware está diseñado específicamente para las miembros embarazadas con el fin de apoyar y mejorar su experiencia de cuidado durante el embarazo. Nuestro equipo de Bright Start es un recurso principal para obtener educación, coordinación de cuidados, conexión con organizaciones comunitarias e información necesaria para un embarazo y bebé saludables.

### En el folleto de Bright Start encontrará información sobre:

- Nuestras recompensas del programa de maternidad Bright Start
- El programa de mensajes de texto Keys to Your Care®
- Atención prenatal
- Atención posparto
- Depresión posparto
- Complicaciones del embarazo
- Cuidado dental durante el embarazo
- Seguridad con los medicamentos
- Planificación familiar y control de la natalidad
- Uso de opioides durante el embarazo
- Alimentación del bebé y prácticas de sueño seguro
- Transporte
- Números de teléfono y recursos importantes

Estamos aquí para responder preguntas sobre su embarazo. También podemos ayudarla a encontrar los recursos y servicios que pueda necesitar.

Para informarse más sobre el programa de maternidad Bright Start o para inscribirse, llame a Bright Start al **1-833-669-7672 (TTY 1-855-349-6281)**. Estamos disponibles de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m.

Este folleto de bienvenida se ofrece para ayudarla a que se informe más sobre su embarazo. No tiene el propósito de sustituir a su proveedor. Si tiene dudas, hable con su médico.

**Sueño seguro 19**

**Ley de asientos de bebés  
para automóvil de Delaware 19**

**Cuidado del bebé 20**

**¿Está en el proceso de decidir o planificar  
su próxima adición a la familia? 20**

**Transporte 22**

**Números de teléfono y recursos  
importantes 23**



## Recompensas

A AmeriHealth Caritas Delaware le gustaría recompensarla por acudir a sus citas médicas.

Puede obtener:

- Una tarjeta de regalo de \$30 por completar cuatro visitas prenatales hacia las 26 semanas.
- Una cuna portátil o asiento de bebé para el automóvil por completar ocho citas prenatales hacia las 38 semanas.
- Una tarjeta de regalo de \$30 por completar la cita posparto dentro de 7 a 84 días después de haber dado a luz.

AmeriHealth Caritas Delaware también cubre sacaleches para todas las mamás nuevas.

## Tomando en cuenta la salud mental de las mamás nuevas

¿Sabía usted que AmeriHealth Caritas Delaware también incluye servicios de salud mental? Cubrimos los servicios de salud mental médicamente necesarios en una variedad de entornos, que incluye servicios de telesalud. Esto aplica a todas las miembros con necesidades de salud mental, de leves a graves.

Los servicios de salud mental pueden ser con un terapeuta de la red, como un consejero, un trabajador social clínico con licencia, un psicólogo o psiquiatra. Podemos ayudarla a encontrar un proveedor de salud mental de la red, o también puede usar nuestra búsqueda en línea o llamar por teléfono a un proveedor de la red directamente. No necesita ser referida para recibir servicios.

- Es habitual que una mujer tenga tristeza posparto o *baby blues*, pero la depresión posparto es más seria. La depresión posparto es aquella que puede ocurrir durante o después de su embarazo. Esto puede afectar la salud suya y la de su bebé.
- Recuerde, su salud conductual es tan esencial como su salud física. Esto es importante para las personas que podrían tener depresión posparto o ansiedad. Para obtener ayuda para encontrar a un proveedor, llame a nuestro departamento de Servicios al Miembro, las 24 horas del día, los siete días de la semana.
- Diamond State Health Plan:  
**1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281).**
- Diamond State Health Plan-Plus:  
**1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769).**
- Línea Directa Nacional de Salud Materna:  
**1-833-9-HELP4MOMS**



## Programa de mensajes de texto Keys to Your Care®

Keys to Your Care es un programa de mensajes de texto para las miembros embarazadas de AmeriHealth Caritas Delaware. El programa le enviará mensajes de texto informativos y educativos importantes todas las semanas durante su embarazo y durante los primeros meses después del nacimiento de su bebé.

### Los temas incluyen:

- Cómo nuestro programa de maternidad Bright Start la apoyará durante su embarazo
- Recordatorios de citas prenatales importantes
- Información educativa adecuada para cada etapa del embarazo
- Consejos para alimentarse bien y evitar ciertos alimentos
- La importancia de utilizar su beneficio dental durante el embarazo
- Programación de transporte gratuito a las citas con su médico
- Si usted fuma, unirse a un programa para dejar de fumar
- Preparación para la llegada de su bebé
- Signos y síntomas del trabajo de parto
- Información importante que debe saber después de que nazca su bebé.

Para inscribirse en el programa envíe la palabra **DEMAMA** por mensaje de texto al **85886**. O llame a un miembro de nuestro equipo Bright Start al **1-833-669-7672 (TTY 1-855-349-6281)**.

### Entrega de comidas a domicilio

La nutrición es un aspecto importante para tener un embarazo saludable, por ello ofrecemos entrega de comidas saludables a domicilio durante su embarazo y por hasta un máximo de 8 semanas después de dar a luz. Puede elegir de varios planes de comida.

Comuníquese con su programa de maternidad Bright Start al **1-833-669-7672 (TTY 1-855-349-6281)** de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m., para ver si es elegible para este programa.

### ¿Tiene preguntas?

Llame a Bright Start al **1-833-669-7672 (TTY 1-855-349-6281)**.

Estamos disponibles de lunes a viernes  
de 8 a. m. a 5 p. m.





## Seguridad con los medicamentos

AmeriHealth Caritas Delaware quiere asegurarse de que cuando tome sus medicamentos, lo haga en forma segura.

### Aquí le ofrecemos algunos consejos de seguridad con los medicamentos:

- Revise su frasco de medicamento antes de salir de la farmacia. Si no es el medicamento correcto, dígame al farmacéutico.
- Mantenga sus medicamentos fuera del alcance de los niños.
- Use tapas de seguridad en los frascos de medicamentos si tiene niños.
- Siga las instrucciones en su frasco de medicamento.
- Llame a la farmacia si su medicamento no se ve igual que antes.
- Asegúrese de botar los medicamentos viejos o vencidos. Si no está segura si el medicamento está vencido, llame a su farmacéutico.
- Asegúrese de decirle a su doctor qué medicamentos, vitaminas o medicamentos de venta libre está tomando. De venta libre quiere decir medicamentos que puede comprar sin una receta médica. Keystone First cubre algunos medicamentos de venta libre cuando tiene una receta médica del proveedor.
- Mantenga una lista de los medicamentos y vitaminas que toma.
- Consulte a su médico o farmacéutico cuando tome medicamentos de venta libre o vitaminas.
- Llame a su doctor o farmacéutico si se salta una dosis de medicamento.
- Nunca tome medicamentos de otra persona.
- Hable con su médico o farmacéutico si tiene dudas sobre su medicamento.

## Fumar y el embarazo

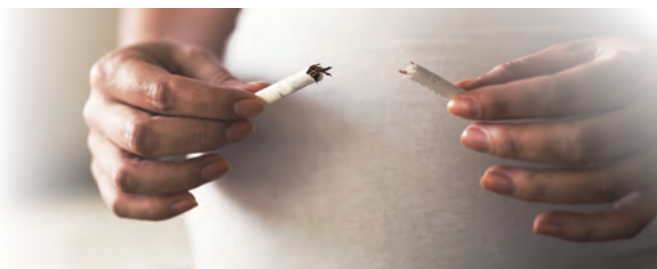
Cuando fuma mientras está embarazada, pone la salud de su bebé en riesgo. Esto incluye todas las formas de fumar, que incluye cigarrillos, puros, cigarrillos electrónicos (vapeo), pipas de agua y marihuana.

### Cómo el fumar puede afectar a su bebé:

- Las probabilidades son mayores de que su bebé nazca demasiado temprano (prematureo)
- Las probabilidades son 3 ½ veces más de tener un bebé con bajo peso al nacer
- A su bebé nonato le va a llegar menos oxígeno y menos nutrientes
- Su bebé podría tener problemas respiratorios como asma o alergias
- Estudios recientes sugieren que su bebé puede tener un riesgo mayor de sufrir SIDS (síndrome de muerte súbita del lactante)
- Si fuma y amamanta, los químicos pueden traspasarse al bebé a través de la leche materna y reducir la cantidad de su leche.

La buena noticia es que mientras más luego **deje de fumar**, más aumentan sus probabilidades de tener un bebé saludable.

¿Desea ayuda para dejar de fumar? Llame a **Delaware Tobacco Quitline 1-866-409-1858 (TTY 711)** o al **800-232-5460**, las 24 horas del día, los siete días de la semana. <http://www.dhss.delaware.gov/dhss/dph/dpc/quitline.html>



## Vacunas durante el embarazo

La influenza (gripe) y la tos ferina (coqueluche) son enfermedades graves. Las vacunas contra la influenza y la tos ferina (también llamada vacuna DTaP) pueden ayudarla a mantenerse saludable y además proteger a su bebé. Debe colocarse estas vacunas durante cada embarazo.

# Opioides y el embarazo

## Su bebé puede estar en riesgo

### Las cosas que introduce en su cuerpo pueden afectar a su bebé.

Por ello es importante hablar con sus proveedores de atención médica sobre los medicamentos que toma. Si toma medicamentos, es posible que su médico tenga que hacer algunos cambios en estos durante su embarazo. Algunos medicamentos, como los opioides, pueden ser peligrosos para su bebé.<sup>1</sup>

### ¿Qué son los opioides?

Los opioides, comúnmente llamados narcóticos, son medicamentos fuertes que pueden ayudar a manejar el dolor. También pueden usarse para ayudar a la gente con síntomas de abstinencia de las drogas. Pero si usted está embarazada, los opioides pueden dañar a su bebé. Puesto que los opioides son adictivos, su bebé puede volverse dependiente de los medicamentos. Esto puede causar una condición de salud grave llamada síndrome de abstinencia neonatal (SAN).<sup>1</sup>

### Consejos de embarazo seguro

Siga estos consejos para ayudarla a mantenerse saludable durante su embarazo:<sup>1</sup>

- Tome medicamentos solo si su proveedor de atención médica dice que puede hacerlo.
- Acuda a todas sus visitas prenatales.
- Tome vitaminas prenatales como lo indique su proveedor de atención médica.
- No beba alcohol, no use drogas ni use productos de tabaco.
- Mantenga un peso saludable.

### Síntomas del síndrome de abstinencia neonatal (SAN)

Los síntomas de SAN a menudo comienzan entre uno y tres días después de que el bebé nace, pero pueden tardar hasta una semana en manifestarse. Si usa opioides durante el embarazo, su bebé tal vez necesitará cuidados especiales en el hospital después de que nazca.<sup>2</sup>

Los síntomas de SAN pueden incluir:<sup>2</sup>

- Llanto excesivo, a menudo fuerte y estridente
- Moteado (manchas irregulares en la piel)
- Vómitos o diarrea
- Fiebre
- Irritabilidad
- Problemas para alimentarse
- Respiración rápida y fuerte
- Convulsiones
- Problemas para dormir.
- Aumento lento del peso
- Congestión nasal o estornudos
- Sudoración
- Temblores

### Hable con su proveedor de atención médica

Su proveedor de atención médica puede ayudarla a que tenga un embarazo seguro. Asegúrese de decirle a su proveedor todos los medicamentos que toma, incluidos los opioides. Pero no deje de tomar sus medicamentos, a menos que su médico le diga que lo haga. Dejar de tomar sus medicamentos sin la aprobación de su proveedor también puede ser riesgoso.

Fuentes:

<sup>1</sup> "Pregnancy and Opioids," MedlinePlus, 27 de diciembre, 2018, <https://medlineplus.gov/pregnancyandopioids.html>.

<sup>2</sup> "Neonatal Abstinence Syndrome," MedlinePlus, 1 de abril, 2019, <https://medlineplus.gov/ency/article/007313.htm>.



# 1 – 20 semanas

Es importante realizar una visita prenatal dentro de los primeros tres meses de su embarazo. Si es miembro nueva, asegúrese de realizar su visita prenatal dentro de los primeros 30 días después de hacerse miembro de AmeriHealth Caritas Delaware.

Para mantenerse saludable y tener un bebé sano, recuerde ir donde su doctor para las visitas prenatales. Si hay signos de algún problema, su doctor estará ahí para ayudarla.

### ¿Cuándo debe ver a su doctor?

- Una vez cada cuatro semanas hasta las 28 semanas.
- Cada dos semanas hasta las 36 semanas.
- Semanalmente desde las 37 semanas hasta el parto.
- Una vez dentro de dos meses de haber dado a luz.

Es posible que tenga que ver a su médico más seguido si tiene problemas.

### Para tener un embarazo saludable, usted debe:

- Seguir el consejo de su ginecobstetra.
- Mantener todas las citas con su doctor.
- Tomar un complejo vitamínico prenatal con ácido fólico diariamente.
- Beber agua durante el día, no solo cuando tenga sed. Propóngase beber entre 8 a 12 vasos de agua al día.
- Comer tres comidas al día y bocadillos saludables para ayudar a que su bebé crezca adecuadamente.
- Dejar de fumar.
- Evitar beber alcohol y consumir drogas ilegales.
- Hacer algo de ejercicio.
- Descansar mucho.

### Aquí ofrecemos lo que debe tener presente durante su embarazo:

- **Presión arterial.** Su presión arterial es importante. En cada visita prenatal, se controlará su presión. Un aumento anormal puede ser un signo de problemas que la pueden afectar tanto a usted como a su bebé.
- **Peso.** El aumento de peso varía con cada persona. Su médico le dirá cuánto es bueno para usted. Cualquier aumento rápido o inusual de peso o hinchazón debe informarse a su doctor.
- **Examen de los senos.** Es posible que le examinen sus senos durante su primera visita prenatal. Si piensa amamantar, hable con su médico sobre cómo preparar sus senos y pezones.
- **Examen dental.** Una boca saludable es importante para usted y para su bebé por nacer. El embarazo aumenta el riesgo de problemas dentales, como la enfermedad de las encías. Esta enfermedad puede aumentar el riesgo de tener un bebé prematuro o poco saludable. Para reducir su riesgo, cepílese y use hilo dental a diario, coma alimentos saludables, tome sus vitaminas, no fume ni beba alcohol y obtenga cuidado dental en forma regular. Programe un chequeo para que le revisen los dientes y encías durante su embarazo. El cuidado dental está cubierto por AmeriHealth Caritas Delaware si está embarazada.





# 20 – 30 semanas

## Conteo de patadas

La mayoría de las mujeres comienzan a sentir los movimientos de su bebé alrededor de las 18 semanas (cuatro a cinco meses). Los movimientos se harán más fuertes y será más fácil para usted sentirlos a medida que su embarazo avanza. Cuando esté en la semana 28 (siete meses), comience a contar los movimientos de su bebé todos los días. Lo mejor es contar los movimientos de su bebé aproximadamente una hora después de una comida o en la hora del día en que el bebé se mueve más.

## Monitoree las patadas

- Cuente los movimientos del bebé una vez al día.
- Los movimientos pueden ser patadas, movimientos ondulantes o giros.
- Comience a contar a cualquier hora que el bebé esté activo.
- Cuente los movimientos de su bebé mientras está recostada sobre su lado izquierdo.
- Debería sentir al menos 10 movimientos en dos horas.

## Llame a su médico si ocurre cualquiera de lo siguiente:

- No siente 10 movimientos dentro de dos horas.
- Cada vez toma más tiempo para que su bebé se mueva 10 veces.
- No ha sentido al bebé moverse en todo el día.

## Diabetes gestacional

Las personas que nunca han tenido diabetes, pero tienen un nivel de azúcar alto durante el embarazo, pueden tener diabetes gestacional. La diabetes gestacional puede dañarla a usted y a su bebé.

Los signos de diabetes gestacional incluyen:

- Sed inusual
- Ganas frecuentes de orinar
- Fatiga inusual
- Roncar

Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su doctor para que le hagan una prueba.

Si tiene diabetes gestacional, necesitará comenzar un tratamiento rápidamente. Este puede incluir medir el nivel de azúcar en la sangre diariamente, planificar comidas especiales e inyecciones de insulina. Su médico hablará con usted sobre su plan de tratamiento.

# 30 – 40 semanas

### Parto prematuro

Trabajo de parto prematuro se refiere a que tiene signos de trabajo de parto antes de la semana 37 de embarazo. El trabajo de parto prematuro puede hacer que su bebé nazca demasiado pronto. Esto puede ocasionar problemas de salud para su bebé. Es importante que llame a su ginecobstetra o que vaya al hospital si cree que está teniendo trabajo de parto prematuro.

#### Los signos de trabajo de parto prematuro incluyen:

- Contracciones regulares, con o sin dolor, más de cinco o seis veces por hora. Algunas mujeres dicen que se siente como si su vientre se estuviera apretando o como si el bebé se estuviera haciendo en una pelota.
- Contracciones fuertes.
- Dolor o cólico constante, como los que tendría con una menstruación fuerte.
- Dolor lumbar sordo, bajo, que no desaparece.
- Aparición de sangre (sangrado o manchas).
- Diarrea.
- Cualquier goteo o chorro de líquido (de color claro, amarillo, parduzco o rosado)

Si está teniendo trabajo de parto prematuro, es importante que siga las instrucciones de su médico. Es posible que tenga que hacer reposo en cama y le den medicamentos para detener las contracciones.

### Presión arterial alta o preeclampsia durante el embarazo.

La presión arterial alta puede ser peligrosa durante el embarazo y es posible que su proveedor desee hacer más pruebas.

Estas pruebas le indican a su proveedor si usted tiene una complicación en el embarazo, conocida como preeclampsia, que puede ser peligrosa para usted y su bebé.

#### Signos de presión arterial alta pueden incluir:

- Un dolor de cabeza severo o constante que no se pasa con el descanso ni con medicamentos.
- Cambios en la visión, como sensibilidad a la luz, visión borrosa, visión doble o luces que parpadean.
- Náuseas, vómitos o dolor en la parte alta del estómago.
- Aumento repentino de peso y más hinchazón, especialmente en las manos, cara y alrededor de los ojos.
- Disminución de la cantidad de orina o ausencia de orina.





# 39 semanas

## Los bebés necesitan tiempo

Es mejor que usted espere para tener su bebé hasta que tenga por lo menos 39 a 40 semanas. Los bebés que nacen demasiado pronto pueden tener más problemas de salud, tanto al nacer como posteriormente en la vida, que los bebés nacidos a término. Un embarazo de 39 semanas le da al cuerpo de su bebé el tiempo que necesita para crecer.

### A las 39 semanas

- Los órganos como el cerebro, pulmones e hígado tienen el tiempo que necesitan para desarrollarse.
- Es menos probable que el bebé tenga problemas a la vista y auditivos después de nacer.
- El bebé tiene más tiempo para aumentar de peso, lo que ayuda a que mantenga el calor después de nacer.
- El bebé puede succionar y tragar y permanecer despierto lo suficiente como para alimentarse después de nacer.

### Los bebés que nacen en forma prematura tienen más probabilidades de:

- Tener problemas respiratorios, como apnea. Apnea es cuando el bebé deja de respirar.
- Morir del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS). SIDS es cuando el bebé muere repentinamente, a menudo durante el sueño.

## Vale la pena esperar para tener bebés saludables

March of Dimes desea que usted sepa que:

Los bebés no están totalmente desarrollados hasta completar por lo menos 39 semanas de embarazo.

Los bebés que nacen demasiado pronto pueden tener más problemas de salud, tanto al nacer como posteriormente en la vida, que los bebés que nacen después.

El parto vaginal es la mejor forma de tener a su bebé si no existen razones médicas para inducir el parto o hacer una cesárea.

Las fechas de parto no siempre son tan exactas. Si este es el caso, y se ha programado una inducción sin una razón médica (inducción electiva), es posible que su bebé nazca demasiado pronto.

La inducción del parto puede incrementar el riesgo de que usted contraiga una infección, sufra una pérdida de sangre importante después del parto (hemorragia posparto) y de que tenga una cesárea.

La cesárea es una cirugía mayor. Puede llevar a más complicaciones para usted y su bebé que un parto vaginal.

Para obtener más información, visite [www.marchofdimes.org](http://www.marchofdimes.org).



## Complicaciones del embarazo

### Diabetes

La diabetes es una enfermedad en la que el nivel de glucosa (azúcar) en sangre es demasiado alto. Si no es controlada por un médico inmediatamente, puede tener problemas de salud de por vida. El nivel alto de azúcar en sangre al comienzo de su embarazo puede incrementar el riesgo de problemas para usted y su bebé. Mantener su nivel de azúcar en sangre controlado, con la ayuda de su médico, reducirá su riesgo de tener problemas.

### Hiperémesis

Usted puede tener hiperémesis si tiene náuseas y vomita tan severamente que está bajando mucho de peso durante su embarazo.

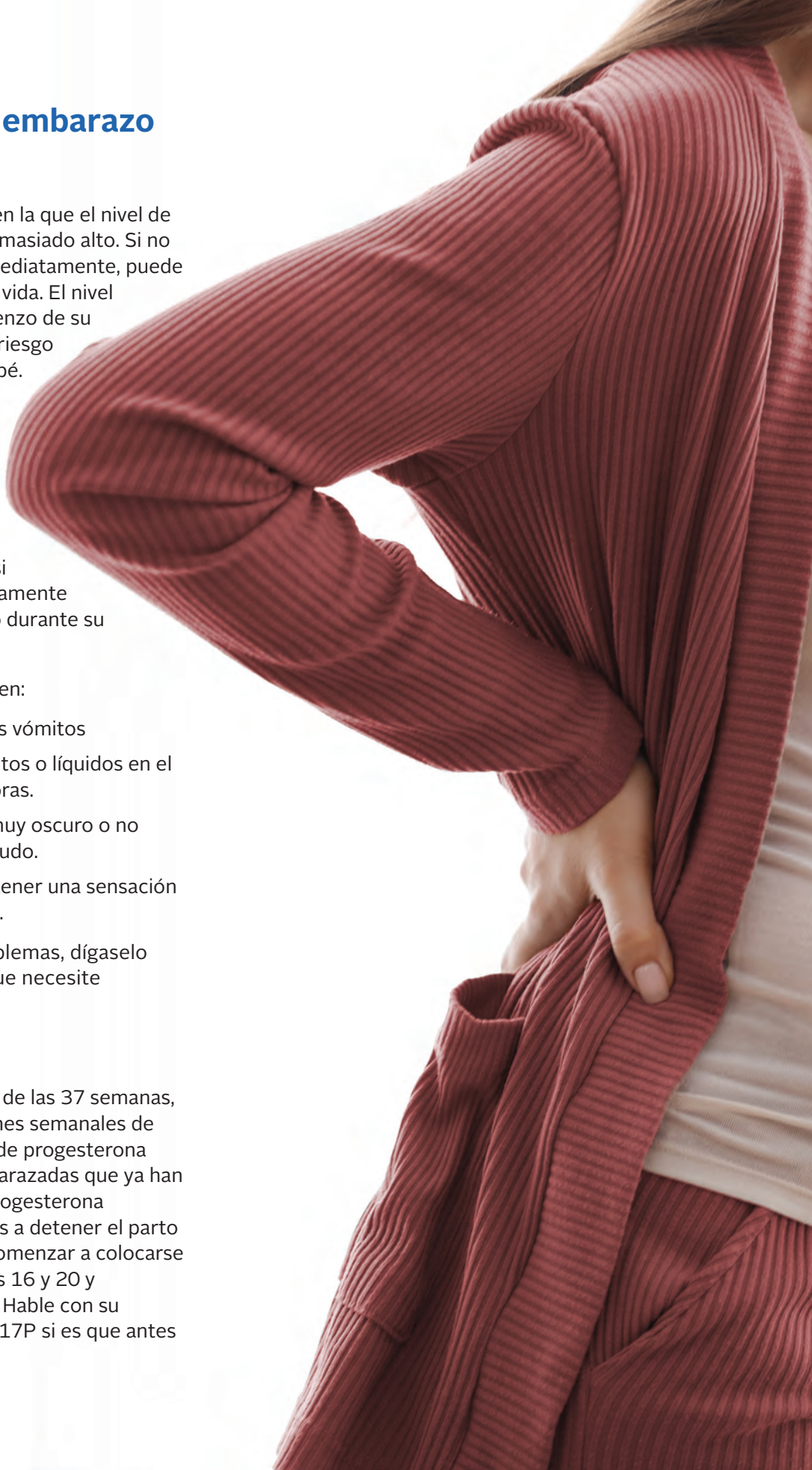
Los signos de hiperémesis incluyen:

- Pérdida de peso debido a los vómitos
- No poder retener los alimentos o líquidos en el estómago por más de 24 horas.
- Orina de un color amarillo muy oscuro o no tener que orinar muy a menudo.
- Dolor de estómago, fiebre, tener una sensación de desmayo o sentirse débil.

Si tiene cualquiera de estos problemas, dígaselo a su ginecobstetra. Es posible que necesite tratamiento médico.

### Inyecciones de 17P

Si antes ha tenido un bebé antes de las 37 semanas, es posible que necesite inyecciones semanales de 17P. El 17P es un medicamento de progesterona (hormona) para las mujeres embarazadas que ya han tenido un parto prematuro. La progesterona adicional ayuda a algunas mujeres a detener el parto prematuro. Las mujeres deben comenzar a colocarse las inyecciones entre las semanas 16 y 20 y continuarlas hasta la semana 36. Hable con su médico sobre las inyecciones de 17P si es que antes ya ha tenido un parto prematuro.







## Molestias y dolores comunes

Las molestias y los dolores son una consecuencia normal del embarazo. A medida que su bebé crece, sus molestias y dolores pueden aumentar.

Algunas de las molestias y dolores más comunes que se sufren durante el embarazo son:

- **Dolor abdominal:** ocasionalmente puede sentir un dolor muscular agudo en el abdomen. Por lo general esto se debe a que su bebé en crecimiento causa estiramiento.
- **Dolor lumbar:** puesto que lleva más peso, es posible que note un dolor lumbar. Para permanecer cómoda, mantenga la espalda derecha, sostenga la cabeza en alto cuando camine y use calzado cómodo, con buen apoyo.
- **Falta de aliento:** durante algunas actividades, tal vez sienta que le falta el aliento. A medida que su bebé crece, el espacio para respirar se hace más pequeño. Tómese su tiempo durante las actividades y respire lentamente.
- **Acidez:** la acidez o indigestión es común hacia el final del embarazo. El bebé en crecimiento presiona contra su estómago. Esto hace más difícil que los alimentos se digieran correctamente. Tal vez se sienta más a gusto si ingiere comidas frecuentes, pequeñas, y evita los alimentos picantes.
- **Estreñimiento:** el estreñimiento hacia el final del embarazo es bastante común. Beba abundante agua y coma frutas, verduras y cereales integrales. La fibra evita el estreñimiento. Su doctor puede recetarle un medicamento si se vuelve algo más serio.
- **Hemorroides:** durante el embarazo, el estreñimiento puede causar hemorroides, o tejido y venas hinchadas en el área anal. En algunos casos, las hemorroides pueden ser el resultado de la presión que pone el bebé en crecimiento sobre esa área. Puede evitar las hemorroides si tiene deposiciones blandas y regulares. Comer fibra la ayudará.
- **Estrías:** las estrías aparecen en la mayoría de las mujeres embarazadas, por lo general en los últimos meses. Son causadas porque el peso adicional estira la piel. La mayoría de las estrías se encuentran más abajo del estómago. También pueden aparecer en los senos, los muslos y los brazos.
- **Depresión:** las hormonas cambian a menudo durante y después del embarazo. Esto puede afectar su ánimo y llevar a una depresión. La depresión puede hacer que su bebé nazca demasiado pronto o que pese muy poco. El estrés y la falta de sueño pueden empeorar la depresión.

Si tiene cualquiera de estos síntomas por más de dos semanas, ya sea durante o después de su embarazo, hable con su médico.

### ¿Tiene preguntas?

Llame a Bright Start al 1-833-669-7672  
(TTY 1-855-349-6281).

Estamos disponibles de lunes a viernes  
de 8 a. m. a 5 p. m.

## Cuidado dental durante el embarazo

### Tener una boca saludable puede ayudar a tener un embarazo saludable.

Su cuerpo sufre muchos cambios durante el embarazo. Las hormonas durante el embarazo pueden incluso afectar la salud bucal. Por esto es importante cuidar bien de sus dientes y encías mientras está embarazada.

Durante el embarazo, las visitas preventivas al dentista son importantes. Los miembros de AmeriHealth Caritas Delaware tienen cobertura dental siempre y cuando estén inscritas en AmeriHealth Caritas Delaware.

Es importante que le informe al gestor de casos de la División de Medicaid y Asistencia Médica de Delaware (*Delaware Division of Medicaid & Medical Assistance*) acerca del estado de su embarazo y la fecha de parto prevista.

La enfermedad periodontal es frecuente en las personas que están embarazadas y puede llevar a muchas complicaciones de salud.

### Mantenga la enfermedad periodontal bajo control siguiendo estos consejos:

- Cepíllese los dientes por lo menos dos veces al día.
- Use hilo dental a diario.
- Hágase un chequeo dental y limpieza de dientes por lo menos dos veces al año.
- Evite fumar y otras formas de tabaco.
- Evite las golosinas y los alimentos azucarados.
- Coma una dieta bien equilibrada.

### Para mantener una boca saludable durante el embarazo:

- Vea a su dentista para un chequeo de rutina tan pronto como sepa que está embarazada. Los chequeos dentales son seguros y se recomiendan durante el embarazo. Son parte importante de su cuidado prenatal.
- Cepille sus dientes dos veces al día con un cepillo dental de cerdas suaves. Hágalo con suavidad, pero minuciosamente.
- Utilice hilo dental para limpiar entre sus dientes todos los días.
- Coma una dieta balanceada de alimentos saludables y beba al menos ocho vasos de agua todos los días.
- Coma y beba menos golosinas azucaradas como refrescos, caramelos y galletas.

### Llame a su dentista inmediatamente si:

- Tiene dolor en sus encías.
- Tiene mal aliento que no desaparece.
- Pierde un diente.
- Tiene un bulto o masa en su boca.
- Tiene dolor en un diente.

### Cómo encontrar un dentista

Para ayuda para encontrar un dentista de la red en su área, visite **[www.amerihealthcaritasde.com](http://www.amerihealthcaritasde.com)** o llame a Servicios al Miembro al **1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)** para ayudarla a encontrar un proveedor dental.

### ¿Necesita transporte para acudir a su cita dental?

Llegar a su cita dental es muy importante, AmeriHealth Caritas Delaware puede ayudar a que lo haga. Llame a nuestro proveedor de servicios, Modivcare al **1-866-412-3778** con anticipación a su cita para asegurar su transporte.



# Lactancia materna o biberón: solo usted puede decidir

## ¿Cuáles son los beneficios de amamantar a mi bebé?

### El amamantamiento ofrece muchos beneficios.

Por ejemplo:

- El amamantamiento puede ser saludable tanto para usted como para su bebé.
- El amamantamiento le proporciona a su bebé la cantidad correcta de vitaminas y minerales para estar sano.
- La leche materna puede ayudar a proteger a su bebé de ciertas condiciones de salud.
- La leche materna es más fácil de digerir que la leche de fórmula.
- El amamantamiento puede ayudar a que ahorre dinero en alimento para bebés.

### ¿Cuánto tiempo debe ser amamantado mi bebé?

La Academia Americana de Pediatría (*American Academy of Pediatrics*) recomienda que a los bebés solamente se los alimente con leche materna durante los primeros seis meses. Después, su bebé puede seguir siendo amamantado por al menos un año, mientras le comienza a dar alimentos blandos, en forma de puré.

### ¿Todas las mujeres deben amamantar?

Para muchas mujeres, el amamantamiento es la opción saludable. Pero algunas mujeres no deberían amamantar a sus bebés. Opte por la leche de fórmula en vez de la leche materna si usted:

- Es VIH positiva
- Tiene tuberculosis activa
- Usa drogas
- Está tomando ciertos medicamentos o recibiendo tratamiento para el cáncer

Hable con su médico para ver si el amamantamiento es la opción correcta para usted.

### ¿Cómo puedo obtener ayuda con la alimentación de mi bebé?

Hay ayuda disponible para usted y su bebé. Si está embarazada o es mamá nueva, inscríbase en el programa Mujeres, Bebés y Niños (*Women, Infants and Children, WIC*). Ellos pueden ayudarla a encontrar leche de fórmula si le da biberón a su bebé o suplementos si lo amamanta.

Llame al programa WIC al:  
(Condado de New Castle)  
**302-283-7540**  
(Kent/Sussex) **302-605-1833**

Fuentes: American Academy of Pediatrics y  
Office on Women's Health

### ¿Dónde puedo obtener más información?

Si tiene preguntas sobre el amamantamiento, su embarazo o para pedir un sacaleches, nuestro departamento Bright Start puede ayudarla. Solo llame al programa de maternidad Bright Start al **1-833-669-7672 (TTY 1-855-349-6281)** de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m.

## ¡Camino al hospital para ese nacimiento especial!

### Para usted:

- Su plan de nacimiento o ideas para compartir
- Una bata
- Cualquier artículo de aseo personal, protector labial, cintas para el cabello
- Ropa cómoda, sostén de soporte y discos absorbentes de lactancia
- Cualquier bebida especial para mantenerse hidratada en el parto
- Su teléfono celular y cargador (con cable largo)
- Crema para los pezones
- Parlante bluetooth portátil y lista de canciones
- Artículos de confort:
  - Difusor de aromaterapia, loción o aceite para masajes
  - Ventilador portátil, si lo desea
- Lentes
- Libros, revistas o tableta para el tiempo libre

### Para el bebé:

- Asiento de bebé para el automóvil
- Ropa para irse a casa
- Información de contacto de su pediatra

### Para su compañero(a) de apoyo en el parto:

- Bastantes bocadillos para el parto y para compartir después del parto
- Bebidas o una botella de agua reutilizable
- Un libro o podcast en caso de que tenga algo de tiempo libre

Hable con su doctor de antemano sobre este emocionante momento y acuda a una visita guiada del hospital para familiarizarse con todas sus opciones.





## Atención posparto

El período posterior a tener un bebé se llama posparto. Trate de tomar con calma las primeras semanas después del nacimiento de su bebé. Si tiene familiares y amigos que pueden ayudarla, permítale hacerlo. Antes de irse del hospital, le deberían dar las instrucciones del alta y las citas de seguimiento para usted y su bebé.

### Cosas importantes que debe hacer antes de irse del hospital:

- Inscriba a su bebé en el plan de salud de AmeriHealth Caritas Delaware.
- Comuníquese con su gestor de caso de Medicaid para completar la inscripción de su bebé.
- Haga una cita de seguimiento con el doctor de su bebé.
- Haga una cita con su ginecobstetra para la visita posparto. Debe realizarse entre 7 y 84 días después del parto.
- Llame al programa Mujeres, Bebés y Niños (*Women, Infants and Children, WIC*) para notificarlos que el bebé nació y para hacer una cita. También este programa es un excelente recurso sobre la lactancia materna en su comunidad.

WIC es un programa de nutrición suplementaria especial para mujeres, bebés y niños de hasta 5 años. Cada participante puede obtener dólares para utilizarlos en productos alimenticios de WIC cada mes.

Recuerde que nuestro programa Bright Start hará un seguimiento aproximadamente dos semanas después del parto para repasar la información de parto y asegurarse de que tenga todo lo que necesita.

### A lo que debe estar atenta durante el embarazo y en el año posterior al parto

¿Sabía usted que algunos problemas debido al embarazo pueden ocurrir hasta un año después del parto? Esté atenta a signos y síntomas de alerta maternos urgentes durante el embarazo y en el año posterior al parto. Busque atención médica inmediata si presenta cualquier signo o síntoma que se señala a continuación. Estos síntomas pueden indicar una situación potencialmente mortal.

Si presenta cualquiera de estos síntomas durante o después del embarazo, comuníquese con su proveedor de atención médica inmediatamente. Si no puede comunicarse con su proveedor, acuda a la sala de emergencias.

- Dolor de cabeza que no se pasa o empeora con el tiempo
- Mareos o desmayos
- Deseos de lastimarse o de lastimar a su bebé
- Cambios en su visión
- Fiebre
- Dificultad para respirar
- Dolor de pecho o latidos rápidos del corazón
- Dolor severo en el vientre que no se pasa
- Náuseas y vómitos severos (no como las náuseas del embarazo)
- Movimientos del bebé que se detienen o se hacen más lentos durante el embarazo
- Sangrado o pérdida de líquido vaginal durante el embarazo
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor en su pierna
- Hinchazón extrema de sus manos o cara
- Cansancio abrumador

Fuente: "Urgent Maternal Warning Signs," Alliance for Innovation on Maternal Health, mayo de 2020, <https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs>.

## Depresión posparto

Alrededor de la mitad de las mamás nuevas sienten un poco de tristeza por unos pocos días después de dar a luz. La tristeza posparto (baby blues) se deben a una caída rápida en los niveles hormonales. Usted puede llorar sin razón, sentirse ansiosa, irritable y de mal humor, o no tener energías. Por lo general estos síntomas desaparecen dentro de dos semanas. No obstante, la depresión posparto es más seria y puede ocurrir durante o después de su embarazo.

### Los síntomas de la depresión posparto difieren entre las mujeres, pero pueden incluir:

- No poder dormir por varios días
- Querer dormir todo el tiempo
- Sentir que no puede cuidar de su bebé
- Tener dificultades para concentrarse
- Sentirse triste o enojada
- Perder interés por las cosas que antes disfrutaba
- Llorar más de lo habitual
- Sentirse distante de sus seres queridos
- Sentirse desconectada de su bebé
- Sentir culpa o que no vale nada
- Pensar que no es una buena mamá
- Pensar que puede dañar a su bebé, accidentalmente o a propósito.

Hable con su ginecobstetra si tiene cualquiera de los sentimientos descritos aquí por más de unos días.

### ¡Si está pensando en lastimarse a sí misma o a su bebé, obtenga ayuda inmediatamente!

- Llame al **911** o vaya a la sala de emergencias más cercana.
- Llame a la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio al **1-800-273-8255 (TTY 1-800-799-4889)**.
- Llame a los Servicios de Intervención en Situación de Crisis de la División de Salud Mental y Abuso de Sustancias de Delaware: En la zona norte de Delaware, llame al **1-800-652-2929**. En la zona sur de Delaware, llame al **1-800-345-6785**.
- Llame a la Línea Directa Nacional de Salud Materna: **1-833-9-HELP4MOMS**.

### La depresión posparto se puede tratar. También hay cosas que puede hacer para ayudar a que se sienta mejor:

- Hable con su médico sobre cómo se siente.
- Hable con un terapeuta o únase a un grupo de apoyo.
- Tome todos sus medicamentos como lo indica su doctor.
- Coma alimentos saludables y duerma lo suficiente cada noche.
- Manténgase activa.
- Dese tiempo para hacer algo entretenido.
- Hable con miembros de la familia y amigos en los que confía acerca de cómo se siente.

Recuerde, su salud conductual es tan importante como su salud física. Esto es importante para las personas que podrían tener depresión posparto o ansiedad. Para obtener ayuda para encontrar a un proveedor, llame a nuestro departamento de Servicios al Miembro, las 24 horas del día, los siete días de la semana al:

Diamond State Health Plan:  
**1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281).**

Diamond State Health Plan-Plus:  
**1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769).**



## Sueño seguro

### Cada siesta, cada noche

Cuando sabe que su bebé está durmiendo seguro, ¡la ayudará a dormir mejor también! Es importante que los padres nuevos sigan estos consejos para establecer una rutina de sueño seguro. Hacer esto ayudará a su bebé a saber que es hora de dormir, y la ayudará a usted a estar tranquila.

Con un poco de práctica, una rutina de sueño seguro puede ser tan fácil como el **A-B-C**:

- A:** siempre ponga al bebé de espaldas para dormir. Esta es la forma más segura de dormir cuando los bebés son demasiado pequeños como para darse vuelta.
- B:** asegúrese de que su bebé tenga su propio espacio para dormir, en una superficie plana, firme. Cuando duerme en la cama con nosotros, existe el riesgo de que el bebé quede atrapado debajo o que un adulto se dé vuelta encima de él.
- C:** despejado es clave. Cuando el bebé duerme con almohadas, frazadas, protectores de cunas o juguetes blandos, existe el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS).

**Establezca buenos hábitos de dormir ahora para ayudar al bebé a que se acostumbre a dormir en su propio espacio seguro.**

## La ley de asientos de bebés para automóvil de Delaware dice que:

Todos los niños deben estar debidamente sujetos en un asiento de seguridad para niños aprobado federalmente, que sea apropiado para la edad, peso y estatura, hasta que cumplan los 8 años de edad o alcancen las 65 libras, lo que sea primero.

También, se requiere que los niños desde los 8 hasta los 15 años de edad estén debidamente sujetos con un cinturón de seguridad. Todavía se exige que los niños menores de 12 años o de una estatura inferior a 65 pulgadas se sienten en el asiento trasero si hay airbags activos en el asiento delantero del pasajero.

En breve:

**Menores de 1 año:** los niños siempre deben viajar orientados (mirando) hacia atrás. Viajar orientados hacia atrás no es solo para los bebés. La Academia Americana de Pediatría (*American Academy of Pediatrics, AAP*) por mucho tiempo ha recomendado que los bebés viajen en sillas para automóvil orientados hacia atrás; y en el año 2018, la AAP actualizó esa recomendación para alentar la orientación hacia atrás por el mayor tiempo posible, hasta que un niño alcance el máximo de peso o estatura permitido por el fabricante. La mayoría de las sillas de seguridad convertibles para automóvil tienen límites que permiten que los niños viajen orientados hacia atrás hasta más allá de su segundo cumpleaños.

**De 1 a 3 años:** mantenga a sus niños orientados hacia atrás por el mayor tiempo posible, ya sea en un asiento para bebés o silla convertible con orientación trasera. Ellos deben seguir viajando orientados hacia atrás hasta que el límite de estatura y peso para el modo de orientación trasera de la silla convertible para automóvil se haya alcanzado. Esto resultará en que muchos niños viajarán orientados hacia atrás hasta los 2 años o más.

**De 4 a 7 años:** mantenga a los niños en una silla orientados hacia adelante con un arnés hasta alcanzar el límite máximo de altura y peso permitido por la silla. Después haga la transición a un asiento elevado (booster).

**De 8 a 12 años:** mantenga a los niños en un asiento elevado hasta que alcancen el límite de peso o altura superior del asiento, o hasta que sean lo suficientemente grandes para satisfacer los criterios de calce correcto de un cinturón de seguridad. El cinturón de hombro debe cruzar el hombro y el pecho y no el cuello o cara, y el cinturón de regazo debe cruzar la parte superior de los muslos no el estómago.

<https://ohs.delaware.gov/carseat.shtml>





## Cuidado del bebé

### Llame a su proveedor de atención médica si su bebé:

- tiene una temperatura rectal de 100.4°F (38°C) o más (en bebés de menos de dos meses)
- tiene signos de deshidratación (llora sin lágrimas, tiene los ojos hundidos, tiene una depresión en el punto blando de la cabeza (fontanela), moja menos de seis pañales en 24 horas)
- tiene un punto blando que sobresale cuando está tranquilo y parado
- es difícil despertarlo
- tiene una respiración rápida o forzada (llame al **911** si su bebé tiene problemas para respirar y comienza a ponerse de un color azulado alrededor de los labios o la boca)
- tiene vómitos intensos y repetidos o no puede retener líquidos en su estómago
- tiene heces o vómitos sanguinolentos
- tiene más de ocho deposiciones líquidas (diarrea) en ocho horas

### Practique tiempo boca abajo con su bebé

El tiempo boca abajo es una excelente forma para que su bebé adquiera fuerza para sentarse, darse vuelta y gatear. También puede evitar puntos planos en la cabeza de su bebé. Los bebés deben tener dos a tres sesiones cortas boca abajo cada día. Asegúrese de supervisar a su bebé durante cada sesión boca abajo.

### Está bien dejar que su bebé llore

Todos los bebés lloran. Algunos lloran bastante. Hay numerosas razones de por qué los bebés lloran, que incluyen hambre, dolores por gases, molestias o demasiado ruido. Puede ser muy frustrante cuando su bebé no para de llorar.

#### Pero recuerde:

- Se espera que los bebés lloren. Es una reacción natural a diferentes cosas.
- Si le preocupa que su bebé llore, hable con el médico de su bebé.
- Está bien que usted coloque a su bebé en la cuna y se aleje por unos pocos minutos para calmarse.
- Está bien pedir ayuda.
- Nunca tome a su bebé cuando esté enojada.
- No sacuda nunca a su bebé.
- Hable con el médico de su bebé antes de hacer cualquier cambio a la leche de fórmula de su bebé.

### Use un chupete el primer año

Un chupete puede ayudar a calmar a su bebé, pero jamás debe reemplazar el consuelo de la madre o padre o cuidadora. El uso de un chupete cuando pone a dormir a su bebé en la cuna, puede incluso reducir el riesgo del SIDS.

Siga estos consejos cuando use un chupete:

- No comience a usar un chupete a menos que el amamantamiento esté yendo bien. Si cree que su bebé necesita el chupete antes de este periodo, hable con el médico de su bebé.
- No prenda un chupete en la ropa de su bebé ni lo cuelgue alrededor de su cuello. Esto puede causar estrangulación.
- Los chupetes no deben cubrirse ni untarse con algo dulce.
- No obligue a su bebé a aceptar el chupete si no lo desea.
- Limite el tiempo que su bebé usa el chupete. Es mejor usarlo solo para la hora de dormir y para reconfortarlo.
- A los 12 meses de edad, su bebé debe dejar de usar el chupete.

---

La Academia Americana de Pediatría recomienda que su bebé recién nacido visite al médico entre 3 a 5 días después de nacer.

¡Asegúrese de llamar y programar la primera visita al pediatra de su bebé hoy mismo!

### Programa de visitas de niño sano

La Academia Americana de Pediatría sugiere que los niños se hagan chequeos médicos a estas edades:

- |              |            |                   |
|--------------|------------|-------------------|
| • 3 a 5 días | • 12 meses | • Los niños entre |
| • 1 mes      | • 15 meses | 3 a 21 años       |
| • 2 meses    | • 18 meses | deben hacerse     |
| • 4 meses    | • 24 meses | un chequeo        |
| • 6 meses    | • 30 meses | médico de         |
| • 9 meses    |            | rutina cada       |
|              |            | año.              |

---

Fuentes:

"Babies Need Tummy Time!" Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, [www.nichd.nih.gov/sts/about/Pages/tummytime.aspx](http://www.nichd.nih.gov/sts/about/Pages/tummytime.aspx).

"Pacifiers (Soothers): A User's Guide for Parents." *Paediatrics & Child Health*, octubre 2003, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2791560/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2791560/).

## ¿Está en el proceso de decidir o planificar su próxima adición a la familia?

Si no está usando un método anticonceptivo, es posible que se embarace luego de tener un bebé. El uso de un método anticonceptivo en las semanas siguientes al nacimiento de su bebé (el periodo posparto) ayuda a evitar un embarazo inesperado y permite que planifique su familia. Muchos expertos recomiendan esperar al menos 18 meses entre embarazos.

AmeriHealth Caritas Delaware cubre su opción personal de método anticonceptivo. Hable con su doctor acerca de sus planes para asegurarse de que tenga disponible la opción que desea en su cita posparto. Cualquier pregunta sobre cobertura puede ser respondida llamando a Servicios al Miembro las 24 horas del día, los siete días de la semana, al:

Diamond State Health Plan:  
**1-844-211-0966**  
(TTY 1-855-349-6281).

Diamond State Health Plan-Plus:  
**1-855-777-6617**  
(TTY 1-855-362-5769).

### Cuando elija un método anticonceptivo para usarlo después de tener un bebé, piense en lo siguiente:

- **Momento adecuado:** algunos métodos anticonceptivos pueden comenzarse inmediatamente después del parto. Con otros métodos, tiene que esperar unas pocas semanas para comenzarlos.
- **Amamantamiento:** todos los métodos son seguros de usar mientras amamanta. Solamente unos pocos métodos no se recomiendan durante las primeras semanas de amamantamiento, porque existe un riesgo muy pequeño de que puedan afectar su suministro de leche.
- **Eficacia:** el método que usó antes de su embarazo tal vez no sea la mejor opción para usarlo después del embarazo. Por ejemplo, las esponjas y el capuchón cervical son mucho menos efectivos en las mujeres que han dado a luz.

Para obtener más información sobre métodos anticonceptivos, visite <https://www.acog.org/womens-health/faqs/postpartum-birth-control>.



### ¿Tiene preguntas?

Llame a Bright Start al **1-833-669-7672**  
(TTY 1-855-349-6281).

Estamos disponibles de lunes a viernes  
de 8 a. m. a 5 p. m.



## Transporte

### ¿Necesita transporte? Iremos a recogerla.

Entendemos que hay ocasiones en que necesita transporte para ir al consultorio de su médico, para ir a buscar una receta médica o para algún otro servicio médico cubierto. AmeriHealth Caritas Delaware puede ayudar a que llegue allí. Llame a ModivCare al **1-866-412-3778** de lunes a viernes de 7 a. m. a 4 p. m. para programar el transporte a las citas médicas.

Recuerde:

- Llame por lo menos tres días antes para programar una cita.
- Necesita tener la dirección, incluyendo la ciudad y el código postal del lugar de la cita.
- También necesita tener su número de identificación de miembro de Medicaid.

Para ver el estado de su transporte programado, llame a la línea directa de Where's My Ride? al: **1-866-896-7211**

### Si tiene una emergencia, debe llamar al 911.

### Si no tiene una emergencia, puede usar nuestro servicio de transporte gratuito para lo siguiente:

- Visitas médicas regulares o constantes.
- Consultas por enfermedad y otras necesidades de atención médica.
- Servicios preventivos, como exámenes físicos o mamografías.

### Para programar el transporte, necesita lo siguiente:

- Su tarjeta de identificación de miembro de AmeriHealth Caritas Delaware
- La fecha y hora de su cita médica.
- La dirección y el número de teléfono de la oficina de su médico.
- Informe al representante del centro de llamadas si tiene alguna necesidad especial de transporte (cualquier aparato que use para asistirle para caminar, silla de ruedas, qué entrada usar, etc.) Si se necesita una silla de seguridad para automóvil para transportar a un niño, avísele al representante del centro de llamadas. El miembro debe proporcionar la silla para automóvil y ser capaz de instalar y sacar la silla.

Una vez que haga la reserva, guarde el número de la reserva y el número de confirmación.





## Números de teléfono y recursos importantes

### Línea de Enfermería 24/7

**1-844-897-5021 (TTY: 1-855-349-6281)**

las 24 horas del día, los siete días de la semana

### Programa de Maternidad Bright Start

**1-833-669-7672 (TTY: 1-855-349-6281)**

Lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m.

### Servicios al Miembro

las 24 horas al día, los siete días de la semana

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

### Línea Directa Nacional de Salud Materna

**1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746)**

### Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica

**1-800-799-SAFE (7233) (TTY 1-800-787-3224)**

las 24 horas al día, los siete días de la semana

**Violencia doméstica — New Castle**  
**302-762-6110**

**Violencia doméstica — Northern Kent**  
**302-678-3886**

**Servicio a Víctimas, Depto. de Justicia de Delaware**  
**1-800-870-1790**

**Centro para Víctimas de Delaware**  
**1-800-842-8461**

### Transporte de no emergencia (ModivCare)

**1-866-412-3778 (TTY 711)**

Lunes a viernes de 7 a. m. a 4 p. m.

### Equipo de Alcance y Respuesta Rápida

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

Lunes a viernes de 7 a. m. a 4 p. m.

¿Necesita ayuda para obtener un teléfono celular? La podemos conectar con SafeLink.

**SafeLink**  
WIRELESS®

### Programa para dejar de fumar

**1-800-784-8669 (TTY 1-888-229-2182)**

Lunes a viernes: 9 a. m. a 11 p. m.

Sábado y domingo: 10:30 a. m. a 6:30 p. m.

Servicio de buzón de voz disponible 24/7.

### Aplicación móvil de AmeriHealth Caritas Delaware

Nuestra aplicación móvil le da acceso a su información de salud en cualquier momento y en cualquier lugar. Está disponible para los teléfonos inteligentes Android y iPhone. Visite la tienda Google Play™ o la Apple App Store®. La aplicación se puede descargar en forma gratuita.

### Su cuenta en línea

Administrar su salud es tan fácil como conectarse a Internet. Visite **[www.amerihealthcaritasde.com](http://www.amerihealthcaritasde.com)** y abra sesión en su cuenta en línea de AmeriHealth Caritas Delaware, también conocida como Portal del miembro. También puede acceder a su historial de salud y ver una lista de sus medicamentos actuales.

\*App Store es una marca de servicio de Apple Inc., registrada en los Estados Unidos y en otros países. Google Play es una marca comercial de Google LLC.



SafeLink Wireless® es un servicio subsidiado por LifeLine, un programa de beneficios gubernamental. Solo los consumidores elegibles pueden inscribirse en LifeLine. El servicio LifeLine no es transferible y se limita a uno por hogar. Para inscribirse se puede requerir documentación de ingresos o participación en el programa. Las ofertas de servicio varían según el estado y tal vez no estén disponibles en todas las áreas de servicio.



DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES

---

**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.**

---

You can have this information in other languages and formats, such as large print, Braille, and audio at no charge to you. You can also have this interpreted over the phone in any language. To request language services or other formats, call Member Services 24 hours a day, 7 days a week, at **1-844-211-0966 (DSHP)** or **1-855-777-6617 (DSHP-Plus)**. For TTY, call **1-855-349-6281 (DSHP)** or **1-855-362-5769 (DSHP-Plus)**. For pharmacy services, call **1-877-759-6257 (DSHP)** or **1-855-294-7048 (DSHP-Plus)**. To speak to a nurse 24/7, call **1-844-897-5021**.

Puede solicitar esta información en otros idiomas y formatos, como letra grande, Braille y audio, sin costo alguno para usted. También se le puede interpretar esto por teléfono en cualquier idioma. Para solicitar servicios de idiomas u otros formatos, llame a Servicios al Miembro las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-844-211-0966 (DSHP)** o **1-855-777-6617 (DSHP-Plus)**. Para personas que usan TTY, llame al **1-855-349-6281 (DSHP)** o **1-855-362-5769 (DSHP-Plus)**. Para servicios de farmacia, llame al **1-877-759-6257 (DSHP)** o **1-855-294-7048 (DSHP-Plus)**. Para hablar con un enfermero las 24/7, llame al **1-844-897-5021**.

您可以免费索取这些信息的其他语言版本及大字印刷、盲文点字、音频等其他格式。您亦可以要求通过电话口译的方式将这些内容翻译为任何语言。如需语言服务或其他格式，请拨打会员服务部每周 7 天、每天 24 小时全天候提供服务的电话 **1-844-211-0966 (DSHP)** 或 **1-855-777-6617 (DSHP-Plus)**。TTY 使用者请拨打 **1-855-349-6281 (DSHP)** 或 **1-855-362-5769 (DSHP-Plus)**。如需药房服务，请拨打 **1-877-759-6257 (DSHP)** 或 **1-855-294-7048 (DSHP-Plus)**。如需每周 7 天、每天 24 小时随时与护士交谈，请拨打 **1-844-897-5021**。