

# Get Care, Stay Well



OTOÑO 2020

## Reconsidere el tiempo que su familia pasa frente a una pantalla

¿Se conecta o envía mensajes de texto mientras mira televisión? No está solo. Alrededor del 87% de las personas que miran televisión tienen otro dispositivo en la mano.<sup>1</sup> A veces llamado "segunda proyección" o "multitarea mediática", este hábito no siempre es bueno para nosotros.

### Algunos estudios muestran que las personas que son usuarios frecuentes de dos pantallas:<sup>2</sup>

- Con mayor frecuencia son obesos.
- Olvidan las cosas con más frecuencia.
- Tienen problemas para prestar atención.
- Están a riesgo de ansiedad social y depresión.

### Para reducir el tiempo frente a una pantalla:

- Desactive las alertas en las redes sociales y las aplicaciones de mensajes.
- Saque espacio y tiempo para no usar dispositivos. Las habitaciones y la cena son buenas opciones.
- Haga otras actividades, como leer.

*continúa en la página 4*

## Coronavirus: manténgase al día

Visite [www.amerihealthcaritasde.com/covid-19](http://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](http://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

# Protéjase contra la influenza y otras enfermedades

La influenza es un virus que se transmite de persona a persona. Si bien a menudo se puede prevenir, ocasiona miles de muertes en los Estados Unidos cada año.<sup>1</sup> Para ayudar a protegerse y proteger a quienes lo rodean, vacúnese contra la influenza todos los años. También puede necesitar otras vacunas. Consulte la tabla a continuación y hable con su proveedor de atención médica.

Calendario de inmunización para adultos <sup>1</sup>				
Vacuna	Influenza (flu)	Tdap or Td (tétanos-difteria- tos ferina)	Herpes zóster (culebrilla) RZV/ ZVL (vacuna recombinante contra zóster/ vacuna viva contra zóster)	Neumonía PPSV23/ PCV13 (vacuna neumocócica polisacárida/vacuna neumocócica conjugada)
Frecuencia	Todos los años para personas de 6 meses en adelante	Una vez si no la recibió de niño; necesitará un refuerzo cada 10 años	2 dosis de RZV si tiene 50 años o más, o 1 dosis de ZVL si tiene 60 años o más, incluso si ha tenido culebrilla	Al menos 1 dosis de PPSV23 para personas de 65 años o más y para personas de 2 a 64 años con ciertas condiciones médicas; los adultos de 65 años y mayores también pueden necesitar 1 dosis de PCV13

<sup>1</sup>“Table 1. Recommended Adult Immunization Schedule for Ages 19 Years or Older, United States, 2020,” Centers for Disease Control and Prevention, [www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/adult.html](http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/adult.html).

## Sarampión, paperas y rubéola: 2 vacunas son mejores que 1

El sarampión, las paperas y la rubéola (MMR, por sus siglas en inglés) son enfermedades peligrosas que pueden prevenirse. Por lo tanto, es clave recibir la vacuna MMR. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan dos dosis para niños y muchos adultos. Incluso si recibió una vacuna, no está tan bien protegido como aquellos que recibieron las dos vacunas.

Los CDC dicen que los niños deben recibir su primera dosis de la vacuna MMR

a los 12 a 15 meses de edad. Luego deben recibir una segunda dosis a los 4 a 6 años de edad. Sin embargo, la segunda vacuna se puede administrar tan pronto como cuatro semanas después de la primera. Junto con la vacunación de rutina, los CDC informan que los niños de 6 a 11 meses de nacidos deben recibir una dosis antes de viajar al extranjero.

Otras personas que deben recibir ambas dosis de la vacuna MMR incluyen trabajadores de la salud y estudiantes en los grados K - 12 o universitarios.



## Mejore el cuidado oral

Una boca sana es importante para algo más que una sonrisa resplandeciente. Los buenos hábitos dentales también pueden proteger su bienestar general.

### Boca saludable, cuerpo saludable

Cepillarse los dientes, usar hilo dental y ver a su dentista pueden ayudar a prevenir la gingivitis o enfermedad de las encías.<sup>1</sup> Con la gingivitis, sus encías se enrojecen e inflaman y sangran. Si no se trata, la gingivitis puede provocar la caída de los dientes y provocar problemas de salud aún más graves. La inflamación que viene con la enfermedad de las encías puede aumentar su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. La enfermedad de las encías también puede ponerlo en riesgo de sufrir un derrame cerebral.

### Cuidado básico para sus dientes

A partir de la edad de 1 año,<sup>2</sup> AmeriHealth Caritas Delaware recomienda visitar a su dentista dos veces al año. Algunas personas pueden necesitar visitar al dentista con más frecuencia. Hable con su dentista sobre la frecuencia con que debe ir. Para ayudar a mantener su boca sana:<sup>1,2</sup>

- Cepille sus dientes, encías y lengua dos veces al día.
- Use un cepillo de dientes con cerdas suaves y pasta de dientes con flúor.
- Use hilo dental una vez al día.

<sup>1</sup> "Taking Care of Your Teeth and Mouth," National Institute on Aging, accessed May 18, 2020, [www.nia.nih.gov/health/taking-care-your-teeth-and-mouth](http://www.nia.nih.gov/health/taking-care-your-teeth-and-mouth).

<sup>2</sup> "Children's Oral Health," Centers for Disease Control and Prevention, accessed May 18, 2020, [www.cdc.gov/oralhealth/basics/childrens-oral-health/index.html](http://www.cdc.gov/oralhealth/basics/childrens-oral-health/index.html).

## Cuándo tomar y no tomar antibióticos

Los antibióticos pueden ser una medicina potente. Pero tiene que usarlos de la manera correcta. Y eso puede significar no usarlos en absoluto. Siga estos consejos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para usar antibióticos.

**Tómelos** para infecciones bacterianas, como la neumonía. Úselos exactamente según prescritos por su proveedor de atención médica. Tome la cantidad completa, incluso si se siente mejor.

**No los tome** a menos que su proveedor le indique que los necesita. Por ejemplo, no ayudarán con un resfriado o sus síntomas, como secreción nasal y tos.



¡Síguenos en línea!



@amerihealthcaritasde



@amerihealthcaritasde



## El rincón de la salud de la mujer

### ¿Debería comenzar a hacerse mamografías más temprano?

Las mamografías de detección son radiografías de los senos que pueden detectar cáncer de seno antes de que cause síntomas. El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por sus siglas en inglés) enfatiza que las mamografías salvan vidas.

Pero los expertos no están de acuerdo en la mejor edad para comenzar a recibirlas. La Sociedad Americana del Cáncer dice que las mamografías de detección deberían ser una opción a partir de los 40 años y que todas las mujeres deberían recibirlas antes de los 45 años. El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. dice que todas las mujeres deben comenzar a hacerse mamografías a los 50 años. Entonces, ¿cuándo debe hacerse una mamografía?

Ambos grupos están de acuerdo en un punto clave: debe hablar con su proveedor de atención médica sobre la edad de inicio adecuada para usted. Si tiene factores de riesgo de cáncer de seno, como historial familiar de la enfermedad, las mamografías más tempranas pueden ser muy importantes, según el ACOG.



### Recompensas por detección de cáncer de seno

Octubre es el Mes de concientización sobre el cáncer de seno. Puede obtener una tarjeta de regalo de Walmart de \$15 por parte de AmeriHealth Caritas Delaware por hacerse una mamografía anual si es una mujer de 50 a 74 años. Para programar su mamografía, hable con su proveedor de atención médica.



#### Continuación de la portada

<sup>1</sup> Timothy Neate et al., “Cross-Device Media: A Review of Second Screening and Multi-Device Television,” *Personal and Ubiquitous Computing* 21, no. 2 (2017): 391-405.

<sup>2</sup> Melina Uncapher et al., “Media Multitasking and Cognitive, Psychological, Neural, and Learning Differences,” *Pediatrics* 140, supp. 2 (2017): 863-68.

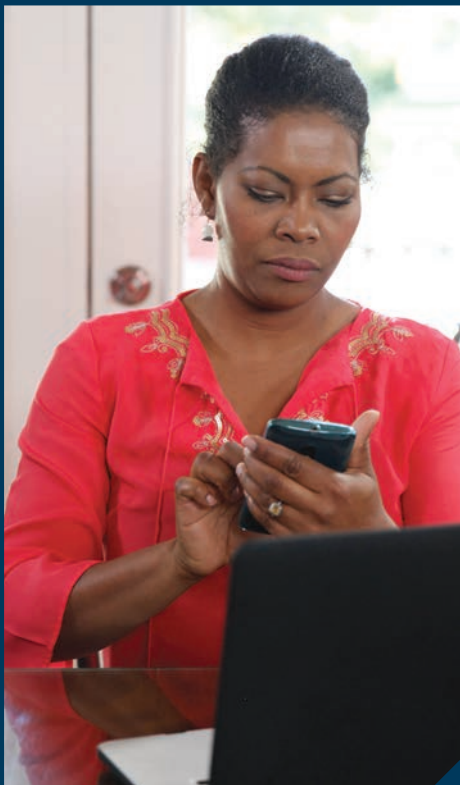
# Verdades sobre la hipertensión que salvan vidas

Si tiene presión arterial alta (hipertensión), puede pensar que es el resultado del proceso de envejecimiento. La verdad es que los patrones de alimentación poco saludables y algunas condiciones médicas pueden causar presión arterial alta. A diferencia de muchas otras enfermedades, la hipertensión a menudo no causa síntomas.

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre advierte que la presión arterial alta no tratada causa problemas con el corazón, el cerebro, los riñones y los ojos. Esos problemas pueden provocar ataques del corazón, derrames cerebrales y enfermedades de los riñones.

Aquí hay más datos sobre la presión arterial alta de la Asociación Americana del Corazón:

- El estrés a largo plazo puede aumentar su riesgo. Fumar, beber alcohol o comer comida chatarra para sobrellevar el estrés también lo pueden aumentar.
- En algunas mujeres, estar embarazada o tomar píldoras anticonceptivas puede aumentar la presión arterial. Su riesgo también aumenta después de la menopausia.
- Tomar decisiones saludables puede ayudar a reducir su riesgo. Intente hacer ejercicio a diario y comer una dieta equilibrada.



## CÓMO REPORTAR INCIDENTES CRÍTICOS

Si usted o un miembro de su familia tiene un incidente crítico, comuníquese con Servicios para Miembros de inmediato. Los incidentes críticos incluyen, entre otros, los siguientes:

- Muerte inesperada de un miembro, incluidas las muertes que ocurren de manera sospechosa o inusual o repentinamente cuando el fallecido no fue atendido por un médico.
- Sospecha de maltrato físico, mental o sexual, abuso o negligencia de un miembro.
- Sospecha de robo o explotación financiera de un miembro.
- Lesiones graves sufridas por un miembro.
- Error de medicación que involucra a un miembro.
- Conducta inapropiada o no profesional por parte de un proveedor que involucra a un miembro.

## MANUALIDAD PARA NIÑOS:

### Monstruo gracioso hecho de un vaso

#### Materiales

Lápiz (afilado)

Vaso de espuma

Limpiapipas

Marcadores permanentes o  
bolígrafos

Tijeras

Cinta adhesiva  
transparente

Opcional: papel de  
construcción, pegatinas  
y ojos saltones adhesivos

#### Instrucciones

Usa un lápiz para hacer pequeños agujeros en el vaso donde deseas insertar limpiapipas para brazos, piernas y antenas. Inserta limpiapipas a través de los agujeros, comenzando por los ubicados en la parte más estrecha del vaso. (Para los brazos, intenta colocar un limpiapipas sin cortar a través del vaso utilizando dos orificios ubicados en lados opuestos). Corta los limpiapipas al tamaño deseado. Decora tu monstruo. Puedes usar cinta adhesiva transparente para ayudar a mantener las partes en su lugar.



## Programa para la prediabetes de la YMCA

AmeriHealth Caritas Delaware y la YMCA de Delaware se han asociado para el Programa de Prevención de Diabetes de la YMCA. En el transcurso de un año, el programa ayuda a los miembros a mejorar el estilo de vida y los comportamientos de salud. Consiste en 25 sesiones grupales, cada una de una hora. El programa está disponible para miembros de AmeriHealth Caritas Delaware mayores de 18 años que:

1. No están embarazadas.
2. Tienen sobrepeso (IMC > 25 o IMC > 23 para personas asiáticas).
3. No están diagnosticados con diabetes tipo 1 o 2 o con enfermedad renal en etapa terminal.

Los solicitantes que califican también deben tener uno de los siguientes:

- Puntaje de 9 o más en la prueba de riesgo de prediabetes de los CDC, disponible en [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes).
- Diagnóstico previo de diabetes gestacional (azúcar alta en la sangre durante el embarazo).
- Diagnóstico de prediabetes emitido en el último año en función de uno de los siguientes valores de análisis de sangre:
  - o Valor de HbA1C de 5.7% a 6.4%.
  - o Nivel de glucosa en ayunas de 100 a 125 mg /dL.
  - o Nivel de glucosa en plasma de dos horas de 140 a 199 mg /dL.

Para obtener una descripción general completa del programa, horarios y lugares de clase, y otros detalles, visite [www.ymcade.org/preventdiabetes](http://www.ymcade.org/preventdiabetes).

### Un enfoque en calidad

¿Sabía usted que AmeriHealth Caritas Delaware tiene un programa de mejora de calidad (QI, por sus siglas en inglés)? Cada año, el equipo de QI evalúa nuestros programas y señala formas en que el plan puede mejorar los servicios. Visite [www.amerihealthcaritasde.com](http://www.amerihealthcaritasde.com) o llame a Servicios para Miembros si desea obtener más información.



## 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](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 मंबर 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**).