



Get Care, Stay Well

PRIMAVERA 2019

Despertar: consejos para renovar y refrescar su salud

La primavera es el momento perfecto para poner todo en orden. Intente estos consejos para retomar su salud:

Sacuda la sal de su dieta. Examine el contenido de sodio en la etiqueta de información nutricional para alimentos envasados. Elija más alimentos frescos, sin procesar.

Explore frutas y vegetales de temporada. Pruebe al menos una nueva fruta o vegetal cada mes. Ilumine su plato con opciones coloridas como fresas rojas, espárragos verdes y albaricoques amarillos.

Siga un sendero. Haga un alto y dé un paseo en una ruta local de senderismo. Use un monitor de

actividad física para que pueda llevar cuenta de sus pasos y el total de calorías quemadas.

Siga su horario de dormir. Necesita de siete a ocho horas de sueño, incluso a medida que los días se alarguen. Siga la hora de acostarse regular, incluso los fines de semana.

Respira aire fresco. Dejar de fumar ahora puede agregar años a su vida. Pregúntele a su proveedor de atención primaria sobre medicamentos y recursos para ayudarlo a dejar de fumar o llame a **1-800-QUIT-NOW**.

Ayúdenos a ayudarlo Proporcionarle los mejores servicios es importante para nosotros. Completar su evaluación de riesgo de salud (HRA, por sus siglas en inglés) es la mejor manera para que comprendamos sus necesidades. Por favor complete su HRA para que podamos brindarle la mejor atención posible. Para obtener más información acerca de las HRA, por favor llame a Servicios para Miembros.



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

11091M

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



Búsqueda de palabras de meriendas saludables

¿Está buscando una merienda?

Pruebe una de estas saludables elecciones. Recuerde, es mejor cuando disfruta las meriendas en pequeñas cantidades.

- ALMENDRAS**
- FRUTA**
- GALLETAS GRAHAM**
- HUMUS**
- VEGETALES**

La solución está en la página 6.

M E S S Z T E M W V A C X A J
 S A M E Q W K R D A D J L X N
 J K H O L Q I Y Z P A M N V P
 T P C A R A B E Z G E Q V E O
 N W Y N R U T V E N W C C X J
 Y Y Q M R G R E D U E G D F A
 V I B L W L S R G B K J D V D
 K R M H V C A A P E F J S F I
 P V P T F S S N T B V W Z R W
 Q M H P P M V N M E Z W D U Y
 A B S U M U H U M W L Q D T H
 D A S J I F E I X R N L G A K
 L G B G K L V G P F J A A I O
 G Z V C U F T K N E S M W G S
 U K X M V G S O P I N C G S O

Halle la atención que necesita con verificación electrónica de la visita (EVV, por sus siglas en inglés)

¿Qué es EVV?

La Ley de Curas del Siglo 21 requiere que los estados tengan un sistema EVV para confirmar que los servicios de cuidado personal y servicios de salud en el hogar pagados por Medicaid estén siendo prestados. Delaware está planeando implementar este cambio antes del 1 de enero de 2020. Por favor visite el sitio web de Medicaid y Asistencia Médica de Delaware (DMMA, por sus siglas en inglés) para más información. (www.dhss.delaware.gov/dhss/dmma/info_stats.html).

Por qué EVV es importante para usted

EVV le impactará si recibe atención personal, atención en el hogar, un asistente en el hogar y otros servicios que le ayudan a vivir y trabajar en la comunidad.

Es posible que usted ya esté aprobando sus visitas electrónicamente. Si no es así, se le pedirá que comience a aprobar sus visitas a través de su teléfono, una aplicación en un dispositivo inteligente o tableta o usando algunos otros medios. Esto significa que, en el futuro, usted no estará firmando una hoja de horario de papel para reportar sus horas de servicio.

Por favor, póngase en contacto con Servicios para Miembros si tiene alguna pregunta o preocupación.

Si tiene preguntas sobre 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.



¿Por qué el IMC? Lo que este número significa para su salud

El número en su balanza es solo parte de la imagen cuando se trata de su peso y bienestar.

Su índice de masa corporal, o IMC, puede hacerle saber si puede estar en riesgo a tener ciertos problemas de salud. El IMC es una estimación de cuánta grasa corporal usted tiene basada en su peso y altura.

Para hallar su IMC, visite www.cdc.gov/BMI. Haga clic en **Adult BMI Calculator**. Su IMC le situará en una de estas categorías:

- Bajo peso.
- Peso normal o saludable.
- Exceso de peso.
- Obeso.

Efectos de la obesidad

Las personas que están obesas tienen un mayor riesgo para¹:

- Muerte temprana.
- Alta presión arterial.
- Colesterol alto.

- Diabetes tipo 2.
- Enfermedades del corazón.
- Derrame cerebral.
- Ciertos tipos de cáncer.

Tome control

Perder tan solo el 5 por ciento de su peso puede reducir su riesgo. Seguir una dieta saludable y el ejercicio pueden hacer una gran diferencia. Siga estos consejos:

- Reemplace las bebidas azucaradas con agua, agua con gas o té helado sin azúcar.
- Haga versiones más saludables de sus comidas favoritas.
- Tenga como meta 30 minutos de ejercicio, como caminar a paso ligero, la mayoría de los días de la semana.

Hable con su proveedor acerca de otras cosas que puede hacer para ayudar a llevar a su IMC a un rango saludable.



¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Nuestro centro de bienestar para miembros ya está abierto

Los miembros pueden ir al centro de bienestar para aprender sobre los beneficios de salud y servicios de la comunidad.

El centro ofrece muchas actividades durante todo el año, incluyendo:

- Educación y eventos de salud preventiva.
- Ejercicio, actividades de bienestar y más.

Los miembros también pueden obtener ayuda para seleccionar un proveedor de atención primaria, pedir tarjetas de identificación y más.

Para más información sobre actividades, consulte el calendario de nuestro centro de bienestar en línea o visite el centro de bienestar para miembros:

**AmeriHealth Caritas Delaware
Wellness Center
Glendale Plaza Shopping Center
1142 Pulaski Highway (Route 40)
Bear, DE 19701**

El centro de bienestar está abierto de lunes a viernes de 10:00 a.m. a 6:00 p.m. Llame a Servicios para Miembros para más información. ServicesforMoreInformation.com

Servicios de plan de salud a recordar

- **Servicios de transporte.** Para programar transporte para citas que no sean de emergencia, llame a la línea de reserva al 1-866-412-3778. Este beneficio no está cubierto para miembros de Delaware Healthy Children Program (DHCP).
- **Cuidado dental.** Para encontrar un dentista o hacer una cita, llame a Servicios para Miembros de Diamond State Health Plan al **1 844-211-0966 (TTY 1 855 349-6281)** o para Diamond State Health Plan-Plus al **1 855 777-6617 (TTY 1 855 362 5769)**.
- **Línea de enfermeras 24/7.** Llámenos al **1-844-897 5021**.
- **Aplicación móvil.** Visite Google™ Play Store o Apple App® Store e ingrese AmeriHealth Caritas. Seleccione AHC Mobile.
- **Interpretación y traducción.** Para solicitar estos servicios de idiomas gratuitos, contáctenos 24/7.
- **Servicios de salud de la conducta.** Llame a Servicios para Miembros para más información.
- **Centro de bienestar para miembros.** Nuestro centro está localizado en 1142 Pulaski Highway en Bear, DE 19701. Estamos abiertos de lunes a viernes, de 10:00 a.m. a 6:00 p.m.
- **Aplicación Bright Start PlusSM.** ¡Descargue la aplicación gratuita hoy! Mantenga información a su alcance para seguir de cerca sus datos de salud y los de su familia entera.
- **Recordatorios por texto.** Usted puede recibir un texto de AmeriHealth Caritas Delaware para recordatorios importantes sobre exámenes de salud.



Protéjase del uso excesivo de opioides

La noticia es alarmante: más de 40 estadounidenses mueren cada día de sobredosis de opioides recetados.¹ No se convierta uno de ellos. Unos pequeños pasos pueden ayudarlo a mantenerse seguro.

Pregunte sobre alternativas

Si su proveedor recomienda un opioides, hable sobre los riesgos y beneficios. Pregunte si hay otras formas de tratar su dolor. Las opciones pueden incluir:

- Diferentes medicamentos.
- Terapia física.
- Ejercicio.

Evite tomar demasiado

Si toma un opioides:

- Úselo exactamente como le han dicho. Nunca lo tome en cantidades más grandes que las prescritas.
- Informe a su proveedor sobre cualquier otro medicamento que esté tomando.
- Obtenga las recetas de un proveedor. Cuando múltiples personas le recetan opioides, el riesgo de sobredosis aumenta.

¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Cómo hablar con su proveedor sobre su salud mental

Cuando su cuerpo no está bien, usted acude a ver a su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés). Pero, ¿qué hacer si su mente no se siente del todo bien? Su proveedor debe escuchar estas preocupaciones, también.

Haga una cita cuanto antes

Su proveedor puede hacer un examen completo para ver si sus síntomas son causados por una condición de salud subyacente. Su PCP puede referirle a un profesional de salud mental, como un psicólogo.

En una situación de emergencia, como cuando está pensando en hacerse daño a sí mismo o a los demás, vaya a la sala de emergencias inmediatamente.

Sea honesto y abierto

Muchos estadounidenses viven con enfermedad mental. No tenga miedo de decirle a su proveedor cómo se siente.

Sea específico sobre los síntomas

Dígale a su PCP todo lo que pueda, incluso sobre los síntomas que cree que podrían no estar



relacionados a la salud mental. Para cada síntoma, hable sobre:

- Con qué frecuencia ocurre.
- Qué tan grave es.
- Si lo ha tenido antes.
- Cuando empezó.

Haga preguntas

Una conversación con su PCP es una responsabilidad compartida. Hable si tiene alguna pregunta acerca de lo que le están diciendo.



Usted está seguro con nosotros

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

¿Qué es evaluación por pares?

La Evaluación por Pares de AmeriHealth Caritas Delaware está enfocada en la seguridad del paciente y la calidad de la atención médica prestada a nuestros miembros. Evaluación por pares es una evaluación de las prácticas profesionales de un proveedor por los pares del proveedor.



¿Cómo puedo aprender más sobre la Evaluación por Pares?

Si tiene preguntas sobre el proceso de revisión por pares o para reportar un problema con un proveedor, por favor llame a Servicios para Miembros:

- 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).

Prepárese para las alergias de primavera

Agarre sus pañuelos desechables, la primavera está aquí. Para muchas personas alérgicas, la primavera es una de las temporadas más difíciles del año. Los hermosos árboles en flor y las flores pueden ser un precipitante importante para personas con alergias.

Pero no tiene que esconderse esta primavera. Solo necesita aprender a evitar el polen. Aquí hay algunos consejos:

- Tome medicamentos para la alergia como indicados.
- Cierre las ventanas en los días cuando el conteo de polen está alto.
- Mantenga las ventanas del auto cerradas durante la temporada alta de polen. Utilice su aire acondicionado.
- En días con alto conteo de polen, trate de permanecer adentro durante las horas pico de polen. Esto suele ser de 10:00 a.m. a las 4:00 p.m.

- Lave toda su ropa de cama en agua caliente al menos una vez a la semana.
- Dúchese antes de acostarse para eliminar cualquier polen que se haya alojado en usted durante el día.
- Mantenga a las mascotas fuera de su cama. El polen puede adherirse a su pelaje.
- Haga un poco de limpieza de primavera. El polvo de los meses de invierno puede empeorar las alergias.
- Use una máscara de filtro cuando cortar el césped o rastrille hojas.

Visite el sitio web de la Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología en www.aaaai.org/patients.stm para más información sobre cómo tratar las alergias.



Disfrute de la atención médica en línea con nuestra aplicación móvil

Obtenga información de salud valiosa para usted y su familia a través de cada etapa de la vida. La aplicación Bright Start Plus contiene herramientas de atención médica, educación y recordatorios. La aplicación le conecta directamente con útiles recursos de AmeriHealth Caritas Delaware. Si está embarazada, también puede utilizar esta aplicación para darle seguimiento a su embarazo y aprender sobre hitos y síntomas. Obtenga la aplicación en Google™ Play Store o Apple App® Store. O envíe el texto **SALUD** al **1-302-202-9766** para descargarla.

PUZZLE SOLUTION

FROM PAGE 2

M E S S Z T E M W V A C X A J
 S A M E Q W K R D A D J L X N
 J K H O L Q I Y Z P A M N V P
 T P C A R A B E Z G E Q V E O
 N W Y N R U T V E N W C C X J
 Y Y Q M R G R E D U E G D F A
 V I B L W L S R G B K J D V D
 K R M H V C A A P E F J S F I
 P V P T F S S N T B V W Z R W
 Q M H P P M V N M E Z W D U Y
 A B S U M U H U M W L Q D T H
 D A S J I F E I X R N L G A K
 L G B G K L V G P F J A A I O
 G Z V C U F T K N E S M W G S
 U K X M V G S O P I N C G S O

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.

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**).