

Get Care, Stay Well

VERANO 2020

Encuentre maneras geniales de sudar este verano

¡No hay nada como el calor del sol de verano! Ahora es la época perfecta del año para salir.

La actividad física es segura para la mayoría de los adultos mayores. Pero es una buena idea hablar con su proveedor de atención médica primero si:

- No ha hecho ejercido en algún tiempo.
- Tiene una condición médica.
- Recientemente tuvo una cirugía.

Adultos mayores deben hacer 150 minutos de actividad física de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, cada semana. Puede dividir los 150 minutos en tantas sesiones pequeñas como prefiera. También debe hacer ejercicios para fortalecer sus músculos dos o más días por semana.

Hay muchas maneras de estar activo al aire libre. Aquí hay algunas divertidas que puede disfrutar:

- Senderismo.
- Pasear al perro.
- Montar en bicicleta.
- Tenis.
- Golf.
- Softbol.
- Nadar.
- Pescar.
- Trabajo en el patio o jardinería.

Coronavirus: Manténgase al tanto

Visite www.amerihealthcaritasde.com/covid-19 para la información más reciente sobre coronavirus (COVID-19). 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

Consejos de compras para comer saludable dentro de un presupuesto

- 1. Haga una lista de compras.** Escriba los ingredientes y cuánto necesita.
- 2. Compre frutas y vegetales enteros.** Los pre-cortados cuestan más.
- 3. Piense en las sobras.** Compre suficientes ingredientes para hacer que una comida rinda para varios días.
- 4. Encuentre una nueva fuente de proteína.** Pruebe un pollo entero o alimentos de mar enlatados. Considere frijoles, lentejas y huevos.
- 5. Omite las comidas preparadas.** Los alimentos envasados son más caros y a menudo tienen mucha sal, grasa y azúcar ocultas.
- 6. Compre la marca de la tienda.** Ahorre dinero evitando productos de marca.
- 7. Diga no al pasillo de refrescos.** Reduzca las calorías y los costos bebiendo agua en su lugar.
- 8. Siga su lista.** Usted pasó tiempo planeando su lista. ¡No se desvíe de ella!



Su preadolescente o adolescente todavía necesita vacunas

Todos los preadolescentes y adolescentes deben vacunarse contra la influenza estacional. Esto es de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Para una vacuna contra enfermedades grandes, también necesitan estas tres vacunas.

1. Vacuna meningocócica

Protege contra: enfermedad meningocócica. Esta es una enfermedad grave que puede conducir a meningitis y a infecciones de la sangre.

Quién la necesita: todos en las edades de 11 a 12 años deben recibir una vacuna contra la meningitis conocida como MenACWY. Protege contra los cuatro tipos de bacterias que causan la mayoría de la enfermedad meningocócica. Si su adolescente tiene 13, 14 o 15 años y no ha recibido esta vacuna, no es demasiado tarde. A los 16 años, todos los adolescentes necesitan un refuerzo MenACWY.

2. VPH

Protege contra: virus del papiloma humano (VPH). Cada año, 14 millones de personas, incluidos los preadolescentes y adolescentes se infectan con VPH. El VPH puede conducir a cáncer.

Quién la necesita: todos los chicos y chicas de 11 a 12 años necesitan dos dosis de la vacuna de VPH al menos cinco meses aparte. Adolescentes que no obtienen su primera vacuna hasta los 15 años necesitan tres dosis de VPH.

3. Tdap

Protege contra: tétanos, difteria y tos ferina

Quién la necesita: entre las edades de 11 y 12, los preadolescentes necesitan una dosis de Tdap. Después de eso, necesitarán una vacuna de refuerzo Td o Tdap cada 10 años.

6 pruebas diagnósticas para ayudar a los hombres a prevenir enfermedades

Hombres, aquí hay seis pruebas diagnósticas que pueden ayudarlos a mantenerse saludables:

- 1 Presión arterial.** Los hombres de 40 años o más deben examinarse la presión arterial todos los años.
- 2 Colesterol.** El colesterol alto lo pone en riesgo de enfermedades del corazón y derrame cerebral. Pida que le midan sus niveles cada cuatro a seis años.
- 3 Glucosa sanguínea.** Su proveedor puede pedirle que se haga un análisis de sangre para ver si tiene prediabetes o diabetes tipo 2. La prueba es recomendada para adultos de 40 a 70 años con sobrepeso u obesidad.
- 4 Colonoscopia.** Hay varias opciones para la prueba de cáncer colorrectal. Algunos expertos dicen que comience la detección a los 45 años, pero algunos dicen que a los 50 años. Hable con su proveedor para determinar la edad y la prueba que es mejor para usted.
- 5 Cáncer de próstata.** A partir de los 50 o 55 años, hable con su proveedor sobre las ventajas y desventajas de una prueba de antígeno prostático específico.
- 6 Cáncer de pulmón.** Si tiene entre 55 y 80 años y fuma, o dejó de fumar en los últimos 15 años, hable con su proveedor. Pregunte si es candidato para la prueba de detección.



¡Síguenos en línea!



@amerihealthcaritasde



@amerihealthcaritasde



Manejo de la depresión después de una hospitalización

Después de una hospitalización por depresión, es clave que siga con su tratamiento. Una vez que esté en casa, visitas con su equipo de atención de salud mental le ayudan a que su recuperación se fortalezca. La primera visita debe ser dentro de siete días.

Como parte de su plan de atención, puede tomar un antidepresivo, ir a terapia o ambas cosas. Su proveedor o terapeuta puede también aconsejar cambios de estilo de vida saludable. Estos podrían incluir un horario estable para dormir, comer y hacer ejercicio. Además, podría querer unirse a un grupo de apoyo para personas con depresión.



El rincón de la salud de la mujer

¿La han examinado para detectar cáncer cervical?

Como mujer, es clave tener control sobre su salud. Esto incluye protección contra el cáncer cervical.

En el pasado, el cáncer del cuello uterino fue una de las causas más comunes de muerte relacionada con cáncer para mujeres estadounidenses¹. Pero mejoras en pruebas han cambiado dramáticamente eso.

¿Qué pruebas se usan?

Se utilizan dos pruebas principales para detectar cáncer cervical. Ambas se realizan en el consultorio o clínica de un proveedor de atención médica:

1. La **prueba Pap** puede encontrar temprano cambios en las células que pueden conducir al cáncer cervical. Para las pruebas se toma una muestra de las células del cuello uterino.
2. La **prueba de VPH** busca cepas del virus del papiloma humano (VPH) que se han vinculado al cáncer cervical. Se hace a través de una prueba de una muestra de células del cuello uterino.

¹Sociedad Americana del Cáncer

¿Qué dicen las pautas?

Las pautas de detección pueden variar dependiendo de la salud de la mujer, factores de riesgo e historial médico. En general, la Sociedad Americana del Cáncer dice que las mujeres en riesgo promedio deben seguir estas pautas:

- Las mujeres deben comenzar detección de cáncer cervical a los 21 años. De 21 a 29 años, las mujeres deben hacerse una prueba Pap cada tres años.
- A partir de los 30 años, las mujeres deben hacerse una prueba de VPH cada cinco

años al mismo tiempo que una citología vaginal. Esto es cierto incluso si la mujer ha sido vacunada contra el VPH.

- Mujeres mayores de 65 años que han tenido resultados normales de la prueba durante los últimos 10 años y no tienen un alto riesgo de tener cáncer cervical deben dejar de hacerse las pruebas de detección.

Mujeres con mayor riesgo de tener cáncer cervical pueden necesitar ser examinadas antes y con más frecuencia. Pregúntele a su proveedor cuándo y cómo debe ser examinada.



Recompensas por pruebas de detección

¿Está actualizada toda su atención? Aquí hay una razón más para obtener la atención que necesita. Podría recibir \$15 como recompensa de parte de AmeriHealth Caritas Delaware por hacerse un examen de detección de cáncer cervical (edades de 21 a 64 años). Si tiene alguna pregunta, llame a nuestro Equipo de Respuesta Rápida y Alcance al **1-844-623-7090**.

Mission GED®

AmeriHealth Caritas Delaware tiene un excelente programa solo para nuestros miembros, llamado Mission GED. Este es un programa especial que puede ayudar a recibir su GED.

Mission GED ofrece ayuda para:

- **Gastos de prueba.** Le proporcionaremos cupones para cubrir el costo de su prueba pre-GED y prueba GED.
- **Preparación.** Un entrenador del programa trabajará con usted cada paso del camino.

Estudios muestran que avanzar en su educación al obtener su GED puede ayudarlo a¹:

- Encontrar un mejor trabajo.
- Ganar más dinero.
- Mejorar su salud.

Si desea obtener su GED, visite www.amerihhealthcaritasde.com/ged o llame al Equipo de Respuesta Rápida y Alcance al 1-844-623-7090.

¹Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica



SERVICIOS DEL 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 de AmeriHealth Caritas.** Visite Google Play™ Store o Apple App® Store e ingrese AmeriHealth Caritas.
- **Interpretación y traducción.** Para solicitar estos servicios de idiomas gratuitos, puede contactar a Servicios para Miembros 24/7.
- **Servicios de salud de la conducta.** Llame a Servicios para Miembros para más información.
- **Community Wellness Center.** Visite nuestro centro en 1142 Pulaski Highway, Bear, DE 19701. Estamos abiertos de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:30 p.m. Tal vez se extienda el horario para algunas actividades programadas.
- **Aplicación Bright Start PlusSM.** ¡Descargue la aplicación hoy mismo sin costo alguno! Mantenga información a su alcance siguiendo 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.

4 consejos para nuevos cuidadores

Ser un cuidador a menudo significa hacer grandes cambios en su vida. Es posible que esté ayudando a un ser querido enfermo con cocinar, limpiar, hacer seguimiento de la medicina y más.

Eso es mucha responsabilidad. Puede sentirse un poco abrumado al principio. Los siguientes consejos pueden ayudarlo.

- 1. Aprenda a cuidar a su ser querido adecuadamente.** Es posible que necesite aprender nuevas destrezas, como cómo poner inyecciones. Si tiene preguntas, pregúntele al equipo de atención médica de su ser querido.
- 2. No intente hacerlo todo.** Haga una lista de tareas que deben hacerse. Luego, cuando otros se ofrezcan a ayudar, permítales elegir qué tareas les gustaría hacer.
- 3. Sea realista sobre lo que espera de sí mismo.** Trate de no sentirse culpable cuando está frustrado y malhumorado. Mucha gente se sentiría de igual manera. Comparta sus sentimientos con alguien en quien confía. Considere unirse a un grupo de apoyo.
- 4. Haga de su salud una prioridad.** Manténgase físicamente activo, coma alimentos saludables y duerma lo suficiente. Encuentre tiempo para amigos y diversión. Asegúrese de recibir sus chequeos y exámenes médicos.



FRUTAS A LA PARRILLA CON DIP DE YOGURT

Ingredientes

- 1 libra de piña fresca o congelada, cortada en trozos pequeños, aproximadamente ½ pulgada de espesor
- 1 libra de duraznos frescos o congelados, cortados en trozos pequeños, aproximadamente ½ pulgada de espesor
- ½ taza de yogurt griego sin grasa, sin azúcar
- 1 cucharada de jugo de naranja concentrado
- ½ cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones

1. Inserte trozos de fruta en cuatro brochetas de madera. Precaliente la parrilla a fuego alto.
2. Ase las frutas durante aproximadamente cuatro a cinco minutos por lado, hasta que las marcas de carbón aparezcan y la fruta esté jugosa.
3. Para hacer el dip, bata juntos el yogurt, jugo concentrado y vainilla.



Información nutricional

Rinde cuatro porciones; el tamaño de la porción es 1 taza de fruta y 2 cucharadas de dip. Cada porción proporciona: 120 calorías, 0 g de grasa total (0 g de grasas saturadas, 0 g de grasas trans), 0 mg de colesterol, 25 mg de sodio, 30 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 24 g de azúcar y 3 g de proteína.

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 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 못하시는 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)**.