



Get Care, Stay Well



Asthma-friendly activities for summer

Exercise can trigger asthma symptoms. So how do you stay physically active and still have good asthma control? Your choice of activity helps. Here are some asthma-friendly exercises you can try:

- **Swimming.** The warm, humid setting and upper-body toning can help.
- **Baseball and short-term track.** These sports call for short bursts of energy. There's a lower chance that they will cause asthma symptoms¹.

- **Walking, hiking, and leisure cycling.** Asthma issues are less likely to happen with these workouts.

Use an inhaler before you exercise. Easing into the activity may help, too.

Talk with your health care provider about your exercise routine. That way you can have an active, healthy summer.

¹American Academy of Allergy, Asthma & Immunology

A focus on quality

Did you know that AmeriHealth Caritas Delaware has a quality improvement (QI) program? Each year, the QI team evaluates our programs and pinpoints ways the plan can improve services. Please visit www.amerihealthcaritasde.com or call Member Services if you would like to learn more.



Keep an eye on your teen's health

Teenagers may not be thinking about their health. But it's still key for them to see a health care provider for a well-child visit.

Here are some key aspects of teen checkups:

- Depression and mental health screening.
- Hearing, vision, and dental checks.
- Body mass index (BMI) assessment.
- Vaccines.
- Nutrition and exercise advice.
- Acne and skin care discussions.
- Safety talks about driving, guns, abuse, etc.
- Sexually transmitted infection (STI) education and screenings.
- Substance use counseling.

What is a well-child visit?



Well-child visits help keep your young one healthy. At these appointments, the primary care provider (PCP) may:

- Weigh, measure, and check your child's growth.
- Give your child shots to prevent disease.
- Check your child's sight and hearing.
- Discuss child safety, eating, and development.
- Answer questions you have about your child's health.

Stay on schedule

According to the American Academy of Pediatrics (AAP), parents should take their babies for well-child visits at these ages:

- 2 to 5 days.
- 1 month.
- 2 months.
- 4 months.
- 6 months.
- 9 months.
- 12 months.
- 15 months.
- 18 months.
- 24 months (2 years).
- 30 months.

Older children need fewer checkups. But well-child visits are still important as kids grow. The AAP recommends that children have annual visits from age 3 until 21.

Prepare for the visit

Kids are sometimes scared of going to a medical office. Here's how to help:

- Tell your child about the appointment a few days in advance.
- Explain, or show on a toy, what will happen at the PCP's office.
- Let your child play with medical toys, such as a toy thermometer.
- Be honest if something, such as a shot, will hurt. But talking too much about pain is scary. So keep your conversation short. Tell your child it will only hurt for a little while.

If you have questions about your plan

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

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



How obesity weighs on your body



Get help with fighting obesity

Here's the good news about obesity: It's treatable. If you're having trouble losing weight, talk with your primary care provider (PCP) about intensive behavioral therapy. This approach helps you learn ways to change behaviors that contribute to obesity. Discuss it with your PCP to learn more.

Obesity is linked with the leading causes of death in the U.S. As weight adds up over time, your risk rises for several health conditions¹. People who are obese are much more likely to develop the conditions below.

Sleep apnea

People with this disorder stop breathing from time to time while they sleep. Left untreated, sleep apnea can lead to stroke, diabetes, heart attack, or high blood pressure.

Type 2 diabetes

If you have type 2 diabetes, your body does not make enough

insulin or use it the right way. Your blood sugar levels can then get too high. This can cause a lot of damage and lead to:

- Kidney disease.
- Heart disease.
- Blindness.
- Stroke.
- Nerve damage.

Cancer

Obesity raises your risk for breast, colon, kidney, liver, gallbladder, and endometrial cancer.

Osteoarthritis

Being obese puts lots of pressure on your hips and knees. This wears down the joints faster and raises your risk of developing osteoarthritis.

Coronary heart disease

Extra weight increases your chances for coronary heart disease. If you develop this condition, you may experience chest pain or possibly suffer a heart attack.

High blood pressure

High blood pressure can lead to other health issues, including:

- Heart failure.
- Stroke.
- Heart attack.
- Kidney disease.
- Eye damage.

Have you visited the Community Wellness Center yet?



The AmeriHealth Caritas Delaware Community Wellness Center offers lots of resources that can help you improve your health. For a calendar of events, please call **1-302-525-0636**. Or, visit **www.amerihealthcaritasde.com/community-wellness-center.aspx**. You can check the website for the center's address and hours, too.

¹Centers for Disease Control and Prevention

Have you received a call or text from us lately?

At AmeriHealth Caritas Delaware, we care about your health. That's why a member of our team may contact you to make sure you are getting the care you need. We reach out to members throughout the year in many ways.

Our Rapid Response and Outreach Team **(1-844-623-7090)** may be in touch with you to:

- Discuss any gaps in your health care.
- Assist you with completing your health risk assessment.
- Help you find community resources or health care providers.
- Schedule appointments.
- Prepare for a hospital discharge.

During a pregnancy, the Bright Start® team **(1-833-669-7672)** will follow up to:

- Make sure you are keeping up with your appointments.
- Help you get necessary transportation.
- Discuss any health concerns you may have.

Your Care Coordinator, Case Manager, or Community Health Navigator may call or visit you in person to learn more about your health conditions and help you get proper care. You can reach these team members by calling Member Services.

You may also start receiving text messages from us with reminders when you or your child is overdue for a well-visit. To stop receiving these reminders, reply **STOP** to the text message or call Member Services.



Avoid unneeded ER trips

Emergency rooms (ERs) save lives, but they're costly. And your wait can seem endless. Here's how to save time and money.

Find a regular provider

If you become ill, your primary care provider (PCP) can treat most problems.

Manage chronic conditions

Chronic illnesses contribute to a lot of health care costs. Save money by creating a treatment plan with your PCP to help prevent problems that lead to ER trips.

Know what's an emergency

Reserve the ER for true emergencies. Examples of true emergencies include:

- Chest pain.
- Weakness in an arm or leg.
- Trouble with breathing.
- Broken leg or other major broken bones.
- Allergic reactions.
- Loss of consciousness.
- Uncontrolled bleeding.
- Poisoning.
- Severe burns.

Explore other options

Urgent care centers can treat minor illnesses such as fevers, nausea, rashes, and the flu quicker than an ER. To find an urgent care provider near you, visit www.amerihealthcaritasde.com and click on **Find a provider**.



Caregivers, care for yourselves

Tending to a loved one can be lonely and emotionally draining. The first step toward easing the burden of caregiving is to care for yourself. Here's some advice:

- **Maintain your physical health.** Get at least some exercise each day: You'll sleep better, lower your stress, and have more energy. Nourish yourself with healthy foods. Get enough sleep.
- **Get help for depression.** If you're feeling depressed, please talk with your primary care or behavioral health provider. If you feel that you may harm yourself or others, please call **911** immediately.
- **Take time to rest and relax.** Read a book. Spend time with a friend. Get out and about. Ask family members, neighbors, friends, and others to help.
- **Be serious about seeking support.** If someone asks you if there is a way they can help, bring out a list of errands, meal preparations, or times they can visit with your loved one.

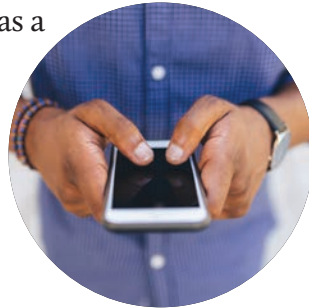


Health plan services to remember

- **Ride services.** To schedule a ride for non-emergency appointments, call the reservation line at **1-866-412-3778**. This benefit is not covered for Delaware Healthy Children Program (DHCP) members.
- **Dental care.** To find a dentist or make an appointment, call Member Services for Diamond State Health Plan at **1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)** or for Diamond State Health Plan-Plus at **1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769)**.
- **24/7 Nurse Call Line.** Call us at **1-844-897-5021**.
- **Mobile app.** Go to the Google™ Play Store or Apple App® Store and type in AmeriHealth Caritas.
- **Interpretation and translation.** To request these free language services, contact us 24/7.
- **Behavioral health services.** Call Member Services for more information.
- **Community Wellness Center.** Our center is located at 1142 Pulaski Highway, Bear, DE 19701. We're open Monday through Friday, from 9 a.m. to 5:30 p.m. Hours may be extended for some scheduled activities.
- **Bright Start PlusSM app.** Download the app today at no cost to you! Keep information at your fingertips by tracking health data for yourself and your entire family.
- **Text reminders.** You may receive texts from AmeriHealth Caritas Delaware to give you important reminders about health screenings.

How to report critical incidents

If you or your family member has a critical incident, please contact Member Services immediately. Critical incidents include, but may not be limited to, the following incidents:



- Unexpected death of a member, including deaths occurring in any suspicious or unusual manner, or suddenly when the deceased was not attended by a physician.
- Suspected physical, mental, or sexual mistreatment, abuse, or neglect of a member.
- Suspected theft or financial exploitation of a member.
- Severe injury sustained by a member.
- Medication error involving a member.
- Inappropriate or unprofessional conduct by a provider involving a member.

Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) medications

Below are some steps that parents can take to help prevent abuse of ADHD drugs.

Protect your child

Teach them to never share or sell medications.

Watch for signs of abuse

These symptoms may signal that your child is using ADHD drugs illegally^{1,2}:

- Extreme wakefulness.
- Lack of appetite or unexplained weight loss.
- Anger or paranoia.

If you suspect abuse, seek help from your provider.

¹National Institute on Drug Abuse for Teens

²*Experimental and Clinical Psychopharmacology*



Corn salad

Ingredients

- 2 tbsp. olive oil
- 1 cup minced red onion
- 2 tsp. chili powder
- 1 tsp. cumin
- 3 cups canned corn or thawed frozen corn
- 1 green bell pepper, seeded and diced
- 1 red bell pepper, seeded and diced
- 1 ½ cups seeded and diced tomatoes
- 4 tbsp. chopped fresh cilantro

- 3 tbsp. cider vinegar
- Salt and pepper to taste

Directions

1. In a small pan, warm olive oil, then add onion and sauté for a few minutes.
2. Add spices and sauté for one more minute.
3. In a bowl, combine cooled onions and the remaining ingredients. Toss well to combine.

Per serving

Serves six; serving size is ½ recipe. Each serving provides: 150 calories, 6 g total fat (1 g saturated fat), 0 mg cholesterol, 65 mg sodium, 26 g total carbohydrate, 4 g dietary fiber, 6 g sugars, and 4 g protein.

Source: Centers for Disease Control and Prevention, "Fruits and Veggies: More Matters."

Discrimination is against the law

AmeriHealth Caritas Delaware complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race; ethnicity; color; sex; religion; national origin; creed; marital status; age; Vietnam era or disabled veteran status; income level; gender identity; the presence of any sensory, mental, or physical handicap; or any other status protected by federal or state law. AmeriHealth Caritas Delaware does not exclude people or treat them differently because of race; ethnicity; color; sex; religion; national origin; creed; marital status; age; Vietnam era or disabled veteran status; income level; gender identity; the presence of any sensory, mental, or physical handicap; or any other status protected by federal or state law.

AmeriHealth Caritas Delaware provides free aids and services to people with disabilities, such as qualified sign language interpreters and written information in other formats (large print, Braille, audio, accessible electronic formats, other formats). We provide free language services to people whose primary language is not English, such as qualified interpreters and information written in other languages.

If you need these services, contact AmeriHealth Caritas Delaware Member Services:

- DSHP: **1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)**
- DSHP-Plus: **1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769)**

If you believe that AmeriHealth Caritas Delaware has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race; ethnicity; color; sex; religion; national origin; creed; marital status; age; Vietnam era or disabled veteran status; income level; gender identity; the presence of any sensory, mental, or physical handicap; or any other status protected by federal or state law, you can file a grievance with:

- AmeriHealth Caritas Delaware Grievances
P.O. Box 80102, London, KY 40742
- You can also file a grievance by calling AmeriHealth Caritas Delaware Member Services:
 - DSHP: **1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)**
 - DSHP-Plus: **1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769)**

If you need help filing a grievance, AmeriHealth Caritas Delaware Member Services is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> or by mail or phone at:

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)

Complaint forms are available at 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**).



Get Care, Stay Well



Actividades de verano aptas para el asma

El ejercicio puede desencadenar síntomas de asma. Así que, ¿cómo se mantiene físicamente activo y aun así tener buen control del asma? Su elección de actividad ayuda. Aquí hay algunos ejercicios aptos para el asma que puede probar:

- **Natación.** El ambiente cálido, húmedo y la tonificación de la parte superior del cuerpo pueden ayudar.
- **Béisbol y pista de correr corta.** Estos deportes demandan ráfagas cortas de energía. Hay una baja posibilidad de que causen síntomas de asma¹.

- **Caminar, senderismo y ciclismo recreativo.** Los problemas de asma tienen menos probabilidades de ocurrir con estos entrenamientos.

Use un inhalador antes de hacer ejercicio. Comenzar lentamente a hacer la actividad puede ayudar, también.

Hable con su proveedor de atención médica sobre su rutina de ejercicios. De esa manera puede tener un verano activo y saludable.

¹Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología

Un enfoque en la 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 servicios. Por favor visite www.amerihealthcaritasde.com o llame a Servicios para Miembros si quisiera aprender más.



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

Vigile la salud de su adolescente

Los adolescentes tal vez no estén pensando en su salud. Pero sigue siendo clave para ellos que vean un proveedor de atención médica para una visita de niño sano.

Aquí hay algunos aspectos clave de los chequeos adolescentes:

- Evaluación para depresión y salud mental.
- Chequeos de audición, visión y dentales.
- Evaluación de índice de masa corporal (IMC).
- Vacunas.
- Consejos de nutrición y ejercicio.
- Conversaciones sobre el acné y el cuidado de la piel.
- Conversaciones sobre seguridad al conducir, armas de fuego, abuso, etc.
- Pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Consejería sobre uso de sustancias.

¿Qué es una visita de niño sano?



Las visitas de niño sano ayudan a mantener sano a su pequeño. En estas citas, el proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) podría:

- Pesarlo, medirlo y revisar el crecimiento de su niño.
- Ponerle a su niño vacunas para prevenir enfermedades.
- Revisar la vista y la audición de su niño.
- Hablar sobre la seguridad del niño, cómo comer y el desarrollo.
- Contestar sus preguntas sobre la salud de su niño.

Manténgase al día

De acuerdo a la Academia Americana de Pediatría (AAP), los padres deben llevar a sus bebés para visitas de niño sano a estas edades:

- 2 a 5 días de nacido.
- 1 mes.
- 2 meses.
- 4 meses.
- 6 meses.
- 9 meses.
- 12 meses.
- 15 meses.
- 18 meses.

- 24 meses (2 años).
- 30 meses.

Los niños mayores necesitan menos chequeos. Pero las visitas de niño sano siguen siendo importantes a medida que los niños crecen. La AAP recomienda que los niños vayan a visitas anuales desde los 3 años hasta los 21 años.

Prepárese para la visita

Los niños a veces tienen miedo de ir a un consultorio médico. Aquí se indica cómo ayudar:

- Háblele a su niño sobre la cita algunos días por adelantado.
- Explique o muestre en un juguete, lo que pasará en el consultorio del PCP.
- Permita que su niño juegue con juguetes médicos, como un termómetro de juguete.
- Sea honesto, si algo como una vacuna dolerá. Pero hablar demasiado sobre el dolor da miedo. Así que mantenga su conversación corta. Dígame a su niño que dolerá solo por un rato.

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.



Cómo la obesidad pesa sobre su cuerpo



Obtenga ayuda para luchar contra la obesidad

Aquí está la buena noticia sobre la obesidad: es tratable. Si está teniendo problemas para perder peso hable con su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) sobre terapia de comportamiento intensiva. Este enfoque le ayuda a aprender maneras de cambiar comportamientos que contribuyen a la obesidad. Discútalos con su PCP para aprender más.

La obesidad está vinculada con las principales causas de muerte en EE.UU. Según el peso se acumula con el tiempo, su riesgo aumenta para varias condiciones de salud¹. Personas que son obesas son mucho más propensas a desarrollar las condiciones que se presentan a continuación.

Apnea del sueño

Las personas con este trastorno dejan de respirar por ratos mientras duermen. Si no se trata, la apnea del sueño puede llevar a un derrame cerebral, diabetes, ataque al corazón o alta presión arterial.

Diabetes tipo 2

Si tiene diabetes tipo 2, su cuerpo no produce suficiente insulina o no la usa de la manera correcta. Sus niveles de azúcar en la sangre pueden entonces subir demasiado. Esto puede causar mucho daño y conducir a:

- Enfermedades del riñón.
- Enfermedades del corazón.
- Ceguera.
- Derrame cerebral.
- Daño en los nervios.

Cáncer

La obesidad aumenta su riesgo de cáncer de seno, colon, riñón, hígado, vesícula y cáncer endometrial.

Osteoartritis

Ser obeso pone mucha presión en sus caderas y rodillas. Esto desgasta las articulaciones más rápido y aumenta su riesgo de desarrollar osteoartritis.

Enfermedad coronaria del corazón

El peso extra aumenta sus posibilidades de enfermedad coronaria del corazón. Si desarrolla esta condición, puede experimentar dolor en el pecho o posiblemente sufrir un ataque al corazón.

Presión arterial alta

La presión arterial alta puede conducir a otros problemas de salud, incluyendo:

- Insuficiencia cardíaca.
- Derrame cerebral.
- Ataque al corazón.
- Enfermedades de los riñones.
- Daño en los ojos.

¿Ha visitado ya el Centro de Bienestar Comunitario?

El AmeriHealth Caritas Delaware Community Wellness Center ofrece muchos recursos que pueden ayudarle a mejorar su salud. Para obtener un calendario de eventos, por favor llame al **1-302-525-0636**. O visite www.amerihealthcaritasde.com/community-wellness-center.aspx. También puede consultar el sitio web para obtener la dirección y el horario del centro.



¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

¿Ha recibido una llamada o texto de nosotros últimamente?

En AmeriHealth Caritas Delaware, nos preocupamos por su salud. Es por eso que un miembro de nuestro equipo podría contactarle para asegurarse de que está recibiendo la atención que necesita. Contactamos a los miembros a lo largo del año de muchas maneras.

Nuestro Equipo de Respuesta Rápida y Alcance (**1-844-623-7090**) tal vez se ponga en contacto con usted para:

- Discutir cualquier brecha en su atención médica.
- Ayudarle a completar su evaluación de riesgos para la salud.
- Ayudarle a encontrar recursos comunitarios o proveedores de atención médica.
- Programar citas.
- Prepararse para el alta del hospital.

Durante un embarazo, el equipo Bright Start® (**1-833-669-7672**) hará un seguimiento para:

- Asegurarse de que está al día con sus citas.
- Ayudarle a obtener transporte necesario.
- Discutir cualquier preocupación de salud que usted pueda tener.

Su Coordinador de Atención, Manejador de Caso o Navegador de Salud Comunitario pueden llamarle o visitarle en persona para aprender más sobre sus condiciones de salud y ayudarle a obtener la atención adecuada. Usted puede ponerse en contacto con estos miembros del equipo llamando a Servicios para Miembros.

También podría empezar a recibir mensajes de texto de nosotros con recordatorios cuando sea el momento de hacer una visita de bienestar para usted o su niño. Para dejar de recibir estos recordatorios, responda **STOP** al mensaje de texto o llame a Servicios para Miembros.



Evite viajes innecesarios a la sala de emergencias

Las salas de emergencias (ER, por sus siglas en inglés) salvan vidas, pero son costosas. Y su espera puede parecer interminable. Así es cómo puede ahorrar tiempo y dinero.

Encuentre un proveedor regular

Si se enferma, su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) puede tratar la mayoría de los problemas.

Controle condiciones crónicas

Las enfermedades crónicas contribuyen a mucho de los costos de atención médica. Ahorre dinero creando un plan de tratamiento con su PCP para ayudar a prevenir problemas que resultan en viajes a las salas de emergencias.

Sepa qué es una emergencia

Reserve la sala de emergencias para verdaderas emergencias.

Ejemplos de verdaderas emergencias incluyen:

- Dolor de pecho.
- Pérdida de conocimiento.
- Debilidad en un brazo o pierna.
- Sangramiento incontrolado.
- Problemas para respirar.
- Envenenamiento.
- Pierna rota u otros huesos rotos.
- Quemaduras severas.
- Reacciones alérgicas.

Explore otras opciones

Los centros de atención urgente pueden tratar enfermedades menores como fiebres, náuseas, erupciones y la influenza más rápido que una sala de emergencias. Para encontrar un proveedor de atención urgente cerca de usted, visite www.amerihealthcaritasde.com y haga clic en **Encuentre un médico, medicamento o farmacia.**



Cuidadores, cuídense

Atender a un ser querido puede ser solitario y emocionalmente agotador. El primer paso para aliviar la carga de cuidar es cuidar de sí mismo. Aquí hay algunos consejos:

- **Mantenga su salud física.** Haga por lo menos algo de ejercicio cada día: dormirá mejor, reducirá su estrés y tendrá más energía. Nútrase con comida saludable. Duerma lo suficiente.
- **Reciba ayuda para depresión.** Si se siente deprimido, por favor hable con su proveedor de atención primaria o de salud de la conducta. Si siente que pudiera hacerse daño a sí mismo o a otras personas, por favor llame al **911** inmediatamente.
- **Saque tiempo para descansar y relajarse.** Lea un libro. Pase tiempo con un amigo. Vaya a dar una vuelta. Pídales ayuda a miembros de la familia, vecinos, amigos y otras personas.
- **Tome en serio buscar apoyo.** Si alguien le pregunta si hay alguna manera en que puedan ayudar, haga una lista de recados, preparaciones de comida u horarios para visitar a su ser querido.



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.** Visite Google™ Play Store o Apple App® Store e ingrese AmeriHealth Caritas.
- **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.
- **Community Wellness Center.** Nuestro centro está localizado en 1142 Pulaski Highway en 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 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.

Cómo informar incidentes críticos

Si usted o su familiar tiene un incidente crítico, por favor póngase en contacto con Servicios para Miembros inmediatamente. Los incidentes críticos incluyen, pero no están limitados a los siguientes incidentes:

- Muerte inesperada de un miembro, incluyendo muertes que ocurren de alguna manera sospechosa o inusual, o de repente cuando la persona fallecida no fue atendida por un médico.
- Cuando se sospecha maltrato, abuso o negligencia física, mental o sexual de un miembro.
- Cuando se sospecha robo o explotación financiera de un miembro.
- Lesión severa sufrida por un miembro.
- Error de medicación que involucra a un miembro.
- Conducta inapropiada o poco profesional por parte de un proveedor que involucra a un miembro.

Medicamentos para el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH)

A continuación hay algunos pasos que los padres pueden seguir para ayudar a prevenir el abuso de medicamentos para el TDAH.

Proteja a su niño

Enséñeles a nunca compartir o vender medicamentos.

Esté atento a señales de abuso

Estos síntomas pueden indicar que su niño está usando medicamentos para el TDAH ilegalmente^{1,2}:

- Insomnio extremo.
- Falta de apetito o pérdida de peso inexplicable.
- Ira o paranoia.

Si sospecha abuso, busque ayuda de su proveedor.

¹Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas para Adolescentes

²*Experimental and Clinical Psychopharmacology*



Ensalada de maíz

Ingredientes

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla roja picada
- 2 cdtas. de polvo de chile
- 1 cdta. de comino
- 3 tazas de maíz enlatado o maíz congelado descongelado
- 1 pimiento verde sin semillas y cortado
- 1 pimiento rojo sin semillas y cortado
- 1 ½ taza de tomates sin semillas y cortados
- 4 cdas. de cilantro fresco cortado

3 cdas. de vinagre

Sal y pimienta a gusto

Instrucciones

1. En una cacerola pequeña, caliente el aceite de oliva, luego agregue la cebolla y saltee por varios minutos.
2. Añada las especias y saltéelas por un minuto más.
3. En un recipiente, combine las cebollas enfriadas y el resto de los ingredientes. Mezcle bien para combinarlos.

Por porción

Rinde seis porciones; tamaño de la porción es ½ de la receta. Cada porción proporciona: 150 calorías, 6 g grasa total (1 g de grasa saturada), 0 mg de colesterol, 65 mg de sodio, 26 g carbohidratos en total, 4 g de fibra dietética, 6 g de azúcares y 4 g de proteína.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención, "Fruits and Veggies: More Matters."

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.

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 taalhulpdiensten. Bel het nummer voor Ledenservice (Member Services) op de achterkant van uw ID-kaart (**TTY: 711**).