

Get Care, Stay Well

OTOÑO 2018

¿Su familia está lista para un desastre natural?

Prepárese ahora para emergencias. De esta forma, sabrá exactamente qué hacer en un evento como un incendio, una inundación, un tornado, un huracán o un terremoto.

Haga un plan familiar

Incluya en su plan:

- Direcciones a un refugio de emergencia.
- Dos lugares para que los miembros de la familia se reúnan. Elija un lugar fuera de su hogar y otro fuera de su área.
- Número de teléfono de un amigo o familiar fuera de la ciudad. Esta persona puede ayudar a reunir a los miembros

de la familia si es necesario.

- Detalles sobre el cuidado para adultos mayores o aquellos con necesidades especiales.
- Cómo cuidará a las mascotas.

Reúna suministros de emergencia

Almacene los suministros en un contenedor de plástico que pueda agarrar rápidamente. Incluya un suministro de agua para tres días, alimentos no perecederos y medicinas recetadas y sin receta que pueda necesitar. También considere agregar una linterna y baterías, un botiquín de primeros auxilios, una radio de baterías y toallitas húmedas para limpiar.

Información importante para llevar consigo

Si necesita salir de su hogar, llévese copias de documentos familiares como certificados de nacimiento, matrimonio y defunción; prescripciones; información de salud y seguro; y números de cuentas bancarias y tarjetas de crédito. También traiga llaves, licencias de conducir, pasaportes e insignias de identificación de trabajo.

11091M

Protéjase de la gripe y la neumonía

La gripe es una infección de la nariz, la garganta y, a veces, los pulmones. Es causada por virus de influenza. La neumonía es una infección pulmonar causada por bacterias, virus u otros gérmenes.

Para los adultos de 65 años en adelante, contraer gripe o neumonía puede ocasionar graves problemas de salud que requieren tratamiento en el hospital. Incluso pueden conducir a la muerte. Pero hay cosas que puede hacer para protegerse.

Vacúnese

La mejor manera de reducir su riesgo de contraer gripe o neumonía es vacunándose. Esto es lo que los expertos recomiendan:

- **Reciba una vacuna contra la gripe cada año¹.** Hay muchos virus de influenza. Esta vacuna protege contra los tres que los científicos predicen que serán más comunes en la próxima

temporada de gripe. Por lo general, las vacunas contra la gripe comienzan en septiembre o tan pronto como la vacuna esté disponible cada otoño. Reciba la suya lo antes posible.

- **Reciba una vacuna neumocócica².** Hay dos tipos de vacuna neumocócica. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuál es la mejor para usted. La vacuna protege contra el tipo más común de neumonía. Necesitará de una a tres dosis, dependiendo de su estado de salud y de su historial de vacunas.

Otros pasos para mantenerse saludable

Seguir estos simples pasos también puede ayudarle a mantenerse saludable:

- Lávese bien las manos y a menudo. Este es el paso más simple e importante que puede tomar para prevenir enfermedades.
- También pídale a los médicos que se laven las manos antes de tocarle.
- Mantenga sus manos alejadas de sus ojos, nariz y boca.
- Si puede, manténgase alejado de las personas que tienen resfriado o gripe.

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

² Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.



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.



Qué hacer después de un evento traumático

Las personas que presencian un desastre natural, sirven en combate o son víctimas de violencia a menudo luchan con un trauma¹ emocional o psicológico. Si se encuentra en esta situación, puede sentirse enojado, sin esperanza, confundido, retraído o insensible durante semanas o meses después.

La buena noticia es que puede tomar medidas para sentirse mejor. Pruebe lo siguiente:

- **Busque apoyo.** Hablar con un miembro del clero, un miembro de la familia o un consejero acerca de sus emociones puede ayudarle a sentirse mejor. Unirse a un grupo de apoyo para sobrevivientes de trauma también puede ayudarle.
- **Mantenga una rutina diaria.** Hacerlo puede ayudarle a sentirse firme y en control.
- **Adopte hábitos saludables.** Duerma lo suficiente. Siga una dieta saludable y haga ejercicio regularmente. Evitar el alcohol y las drogas también ayuda.
- **Pase tiempo haciendo cosas que le gustan.** Actividades como jardinería, lectura, tomar fotografías, pescar o hacer manualidades pueden ser beneficiosas.
- **Viva en el presente.** Estar consciente del momento presente, eso es no arrepentirse del pasado o preocuparse por el futuro, puede ayudarle a sentirse mejor. Concéntrese en lo que hace, ve y siente en cada momento.
- **Aprenda y practique ejercicios para ayudarle a relajarse.** Respirar



profundamente, meditar o escuchar grabaciones de relajación puede ayudar.

- **Reemplace pensamientos negativos con positivos.** Por ejemplo, si se encuentra pensando que nunca superará su trauma, reemplace ese pensamiento con “Me siento mejor cada día”.

atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) o con un profesional de salud mental si, incluso con estrategias de autoayuda:

- Continúa sintiéndose abrumado, ansioso, temeroso, deprimido o desconectado.
- Tiene problemas para funcionar.
- Tiene flashbacks o pesadillas².

Cuándo buscar ayuda

Hable con su proveedor de

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.

También puede llamar a Servicios para Miembros:

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

¹Departamento de Salud y Servicios Humanos

²Instituto Nacional de Salud Mental



Cambios en la comida de las fiestas: opciones más saludables

La temporada festiva es un momento para amigos, familia y buena comida. Pero la comida de la temporada festiva puede ser rica en azúcar, grasa y carbohidratos. Este año, haga algunos cambios fáciles para darle a su familia comida de temporada festiva que sea sabrosa y saludable.

Corte los carbohidratos

En lugar de: relleno con pan

Pruebe: relleno con vegetales

El relleno tradicional se hace con crotones o pan en cubos, muchos y muchos de ellos. Y ya sea que use pan blanco o de trigo, estará sirviendo un plato con muchos carbohidratos. Intente intercambiar los cubos de pan por vegetales cortados como cebolla roja, calabaza amarilla y apio verde. Tendrá un acompañante colorido y bajo en carbohidratos para su mesa.

Elimine la grasa

En lugar de: ponqué, pastel de chocolate o pastel amarillo

Pruebe: pastel de ángel

Muchos pasteles festivos están repletos de huevos y mantequilla, que son altos en grasa. El pastel de ángel está hecho sin mantequilla y con claras de huevo en lugar de huevos enteros. Esto lo hace una opción más ligera y baja en grasa.

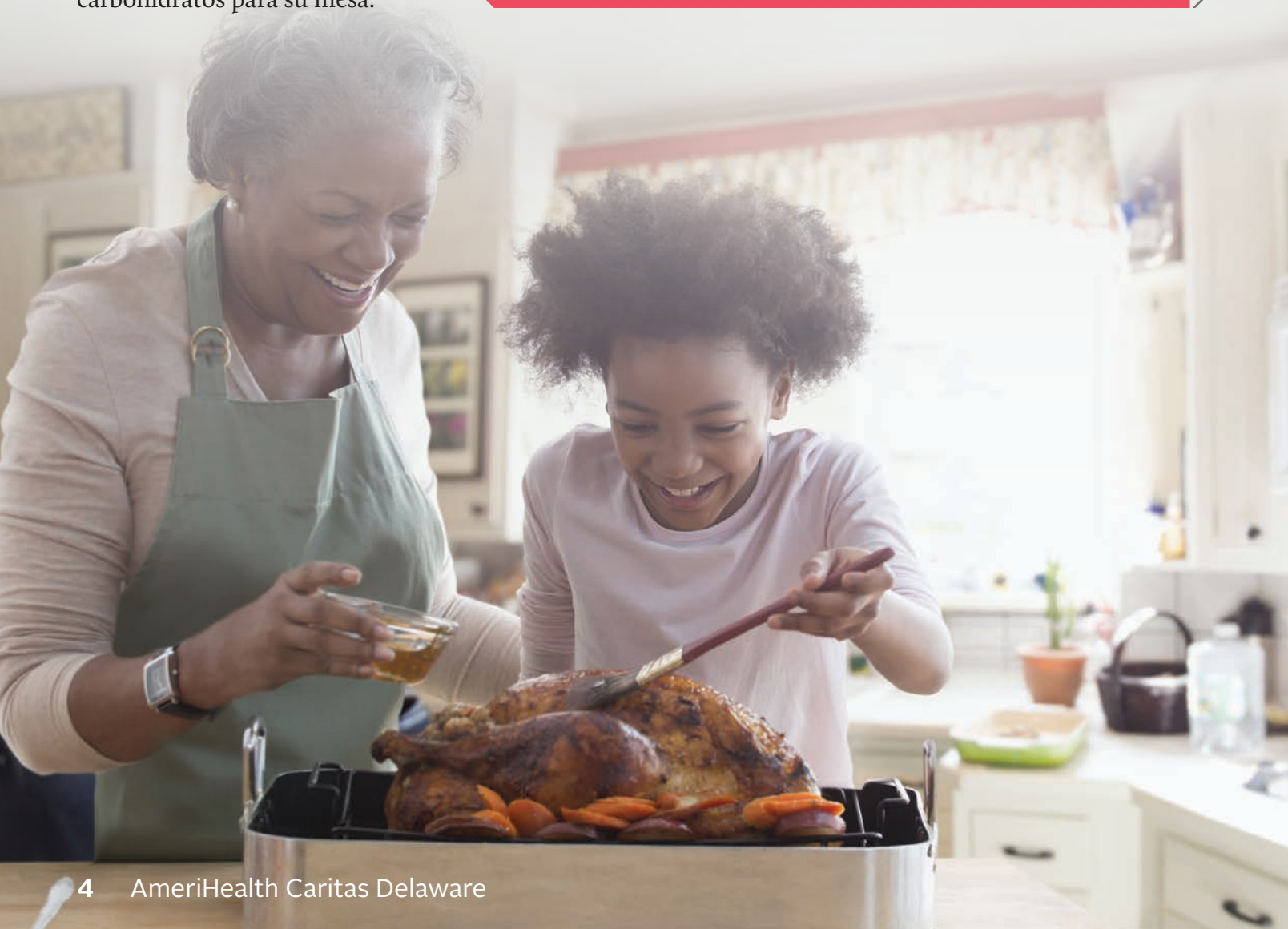
Reemplace el azúcar

En lugar de: salsa de arándanos

Pruebe: chutney de arándanos

La salsa de arándanos se hace con mucha azúcar. El chutney de arándanos, por otro lado, tiene aproximadamente la mitad del azúcar de una salsa de arándanos tradicional. Está repleto de sabor con una variedad de frutas, vegetales y nueces.

Para recetas, visite <https://whatscooking.fns.usda.gov>.



Cómo los coordinadores de atención pueden ayudarle

¿No sería genial tener a alguien dedicado a usted y a su salud? Bueno, eso existe: uno de nuestros coordinadores de atención de AmeriHealth Caritas Delaware.

Su coordinador de atención puede:

- Ayudarle a manejar sus condiciones de salud.
- Ayudarle a recibir los servicios y la información que necesita.
- Ayudarle a aprender más sobre sus condiciones de salud, tratamientos y medicamentos.
- Mantenerse en contacto con los proveedores que le atienden.
- Contactarle para ver cómo le va.

Nuestros Coordinadores de atención incluso pueden



ayudarle con las necesidades del día a día. Por ejemplo, si necesita transporte para una cita de un proveedor de atención médica, podemos encontrar su transporte de ida y vuelta. Si necesita ayuda para crear un plan de comidas

dentro de un presupuesto, también podemos hacerlo. Incluso podemos ayudarle a encontrar donaciones de ropa o completar una solicitud de vivienda económica.

Reciba la atención que necesita

No pierda la oportunidad de recibir la atención individual que necesita. Forme un equipo con un coordinador de atención hoy mismo. Todo lo que tiene que hacer es llamar a nuestro departamento de Servicios para Miembros al **1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)** para Diamond State Health Plan o al **1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769)** para Diamond State Health Plan-Plus.



Derechos y responsabilidades

Como miembro, usted tiene muchos derechos y responsabilidades.

AmeriHealth Caritas Delaware se compromete a tratar a nuestros miembros con respeto y dignidad. Nuestro plan y su red de médicos y otros proveedores de servicios no discriminan a los miembros en función de raza, etnia, color, sexo, religión,

origen nacional, credo, estado civil, edad, veterano de la era de Vietnam o estatus de veterano discapacitado; nivel de ingresos; identidad de género; presencia de cualquier discapacidad sensorial, mental o física o cualquier otro estatus protegido por leyes federales o estatales.

Para obtener la lista completa de sus derechos y responsabilidades, consulte su Manual para miembros, visite www.amerihhealthcaritasde.com > Miembros > Sus derechos y responsabilidades o llame a Servicios para Miembros.

Qué hacer en caso de un incendio

Su alarma de incendio suena. El humo llena rápidamente el aire. ¡Su hogar está en llamas! El humo y el calor densos pueden hacerle daño o incluso matarle muy rápidamente. Por lo tanto, nunca pierda el tiempo buscando objetos de valor o pidiendo ayuda. Escape primero y luego llame.

Para obtener más información sobre seguridad contra incendios, complete cada espacio en blanco a continuación con la palabra correcta de esta lista:

- Incendiándose
- Deténgase
- Escaparse
- Planifique
- Boca
- Caliente

1. Arrástrese y mantenga su _____ cubierta con un paño.
2. Si su ropa se incendia, _____, tírese al suelo y rueda.
3. Planifique con su familia cómo _____ de cada habitación de su casa.
4. _____ un lugar para reunirse con su familia después de salir de la casa.
5. Toque la puerta. Si está _____, use una salida diferente.
6. Nunca regrese a un edificio que está _____.



Respuestas:
1. Boca
2. Deténgase
3. Escaparse
4. Planifique
5. Caliente
6. Incendiándose

Nos preocupamos por usted; nos preocupamos por la calidad

AmeriHealth Caritas Delaware siempre desea encontrar formas de ayudar a nuestros miembros a recibir atención y mantenerse saludables.

Como parte de esto, tenemos un programa de Mejora de calidad (QI, por sus siglas en inglés). Este programa busca formas en que podamos servirle mejor. Con el programa de QI, podemos:

- Identificar áreas en nuestros servicios que podamos mejorar.
- Crear programas para miembros con necesidades especiales de atención médica.
- Llegar a los miembros y enseñarles sobre su salud.
- Vigilar la calidad de la atención que usted recibe de los proveedores.
- Preguntarles a los miembros y proveedores cómo podemos mejorar nuestros servicios.

Cada año, el equipo de Manejo de calidad evalúa nuestros programas para identificar formas en que el plan puede mejorar. Revisamos el programa de QI para ver si cumplimos con nuestras metas y si mejoramos la calidad y la seguridad de los servicios brindados a nuestros miembros.

Para obtener más información, busque Mejora de calidad en www.amerhealthcaritasde.com o llame a Servicios para Miembros.

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