



Get Care, Stay Well

VERANO 2018

¡Bienvenidos a AmeriHealth Caritas Delaware!

Estamos comprometidos a ayudar a las personas a recibir atención, mantenerse bien y construir comunidades saludables. Una forma de hacerlo es centrándonos en la atención preventiva. Esto significa cuidar de usted y su niño antes de enfermarse.

Antes de los 3 años, los niños deben ver a su pediatra al menos 13 veces.¹ Estas visitas son importantes para monitorear el crecimiento y desarrollo de su niño. Después de los 3 años y durante la edad adulta, las personas necesitan ver a su proveedor de atención primaria (PCP,

por sus siglas en inglés) al menos una vez al año para un chequeo².

Si necesita encontrar un proveedor para usted o su niño, podemos ayudarle. También tenemos programas para ayudarle a manejar sus necesidades y condiciones de salud. Para obtener ayuda para encontrar un proveedor, hacer una cita o encontrar recursos en su comunidad, llame a Servicios para Miembros.

¡Celebremos su salud!
Lenaye Lawyer, M.D.

^{1,2}Academia Americana de Pediatría

SI TIENE PREGUNTAS ACERCA DE 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.



ACTUALICE SU INFORMACIÓN DE SALUD

Hable con su PCP acerca de su estilo de vida e historial familiar. Esto les ayudará a que creen el plan de evaluación correcto para usted. Comience por actualizar su información de salud en nuestro portal para miembros.

1. Visite www.amerihealthcaritasde.com, haga clic en Miembros, luego clic en Portal de Miembro.
2. Inicie la sesión y tome la corta evaluación de salud.
3. Imprima una copia para compartir con el proveedor de atención médico suyo y el de su niño.

Depresión: Obtenga ayuda para mejorar

Muchas personas se sienten “nostálgicas” o deprimidas a veces. Pero cuando este sentimiento predomina, puede perjudicar la calidad de vida.

Depresión que dura más de dos semanas o que hace que sea difícil hacer frente a la vida cotidiana se llama depresión clínica. Es un trastorno de salud de la conducta, no una actitud. Y puede mejorar con el diagnóstico y el tratamiento correctos.

¿Qué causa depresión?

La depresión clínica puede ser causada por muchas cosas diferentes. Estas pueden incluir:

- Química cerebral.
- Estrés.
- Enfermedades médicas graves.
- Medicinas.
- Genética.

La depresión puede no ser fácil de detectar. Puede ser una parte oculta de trastornos alimentarios, abuso de sustancias y ansiedad. Es importante obtener un diagnóstico cuidadoso para recibir el mejor tratamiento.

Para muchas personas con depresión, el mejor tratamiento combina medicina con consejería u otra terapia de conversación. El medicamento alivia sus síntomas para que pueda funcionar mejor cada día. La terapia de conversación puede ayudar a resolver problemas sociales.

¿Cuándo debería buscar ayuda?

Si tiene alguno de estos síntomas la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas, hable con su proveedor

de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés):

- Se siente triste o sin esperanza.
- Pérdida de interés en pasatiempos o actividades.
- No poder dormir o dormir demasiado.
- Sentimientos de culpa.
- Problemas para concentrarse.
- Antojos de comida o pérdida de apetito.
- Cambio de peso que no pretendía.
- Pensamientos recurrentes de suicidio o muerte.
- Menos energía, sentirse lento.
- Sentirse ansioso o irritable la mayor parte del tiempo.
- Dolor físico continuo sin una causa clara.

La depresión puede parecer abrumadora. Pero pedir ayuda a su PCP puede ser un gran paso hacia la recuperación.



Usted está seguro con nosotros

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

Información de contacto importante

Servicios para Miembros (24 horas del día, siete días de la semana)

Diamond State Health Plan (DSHP)
1-844-211-0966
(TTY 1-855-349-6281)

Diamond State Health Plan-Plus (DSHP-Plus)
1-855-777-6617
(TTY 1-855-362-5769)

Salud de la conducta

Diamond State Health Plan (DSHP)
1-844-211-0966
(TTY 1-855-349-6281)

Diamond State Health Plan-Plus (DSHP-Plus)
1-855-777-6617
(TTY 1-855-362-5769)

Servicios de farmacia PerformRx

Diamond State Health Plan (DSHP)
1-877-759-6257 (TTY 711)

Diamond State Health Plan-Plus (DSHP-Plus)
1-855-294-7048 (TTY 711)

Línea directa de enfermeras 24/7

1-844-897-5021

Coordinación de atención

1-844-623-7090
(TTY 1-855-349-6281)

Defensor de miembros

Diamond State Health Plan (DSHP)
1-833-669-7674

Diamond State Health Plan-Plus (DSHP-Plus)
1-833-669-7674



¡Recorte esta página y guárdela!

Diamond State Health Plan-Plus Servicios y apoyos a largo plazo (DSHP-Plus LTSS)
1-855-777-6617

Línea directa para fraude, despilfarro y abuso

1-866-833-9718

Servicios de crisis de salud de la conducta 24/7

Norte de Delaware
(Condado de New Castle)

1-800-652-2929

Sur de Delaware
(Condados de Kent y Sussex)

1-800-345-6785

Servicios de transporte LogistiCare

Transporte para no emergencias

1-866-412-3778

Línea directa para Where's My Ride?

1-866-896-7211

División de Servicios Sociales de Delaware

Relaciones con los clientes
1-800-372-2022

Centro para reportar cambios
1-866-843-7212

Línea para dejar de fumar de Delaware

1-866-409-1858

Obtenga aún más beneficios

¿Sabía que puede obtener beneficios adicionales solo por ser un miembro de AmeriHealth Caritas Delaware? Se muestran beneficios adicionales a continuación:

Cobertura de visión para todos los miembros, que incluye:

- Examen de la vista de rutina una vez cada 12 meses.
- Un par de anteojos recetados o lentes de contacto cada 12 meses.

Cobertura dental para miembros mayores de 21 años,* que incluye:

- Exámenes de rutina y limpiezas una vez cada 12 meses
- Radiografías (un conjunto de imágenes de mordida cada 12 meses, y uno de toda la boca cada 36 meses).

Programa Mission de GED para miembros de 18 años en adelante, que incluye:

- Cupones para tomar el examen de GED gratis
- Asignación de un coach del programa para apoyo y estimulación.

Aprenda más

Para obtener más información, llame al número de Servicios para Miembros que aparece en su tarjeta de identificación de AmeriHealth Caritas Delaware.

*Los servicios dentales están disponibles para Miembros de Medicaid de Delaware en las edades de 20 años y menores a través del Programa pagos por servicios prestados de Medicaid de Delaware



Vaya a la segura con opiáceos recetados

Los opiáceos son fuertes analgésicos recetados que conllevan un gran riesgo. Estos poderosos analgésicos pueden ayudar a las personas a recuperarse de una cirugía u obtener alivio del dolor causado por el cáncer. Pero el uso indebido de opioides puede conducir a adicciones, sobredosis o incluso a la muerte. Aproximadamente 48 estadounidenses mueren por una sobredosis de opioides recetados cada día.¹

Si obtiene una receta para medicamentos para el dolor, pregúntele a su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) si es un opioide. Hable con su PCP para tratar su dolor de manera segura. Las siguientes cosas también pueden ayudar:

- **Mantenga las recetas de opiáceos bajo llave.** La intoxicación accidental por opioides puede ser fatal para niños pequeños. El fácil acceso para amigos y familiares puede conducir a un mal uso. Cuando se sienta mejor, llame a su proveedor de atención médica para desechar las píldoras que le queden.
- **Siga exactamente la receta.** No tome más píldoras ni las tome con más frecuencia de lo indicado.
- **Informe a su médico o farmacéutico sobre otros medicamentos que toma.** Incluya todos los medicamentos recetados y de venta libre. Esto puede ayudarle a evitar situaciones peligrosas cuando un medicamento afecta a otro y causa daño.

Esto es especialmente importante si toma píldoras para dormir o medicamentos contra la ansiedad.

- **Pida una cantidad menor** Para las necesidades de dolor a corto plazo, puede pedirle a su médico que ordene una cantidad más pequeña de opioides cuando esté escribiendo la receta.
- **Pregunte sobre otros tipos de alivio.** Los opiáceos no funcionan bien para cada paciente o cada condición. A menudo, otras opciones como terapia física, inyecciones y ejercicio pueden ayudar a aliviar algunos tipos de dolor crónico. Otros analgésicos o medicamentos que no son opioides también pueden ayudar con los diferentes tipos de dolor, como la artritis y las migrañas.

¿Necesita ayuda para hacer una cita?

Llame al número de Servicios para Miembros que aparece en su tarjeta de identificación de AmeriHealth Caritas Delaware.



¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Viva saludable con diabetes

La diabetes no controlada puede causar problemas de salud graves con el tiempo. Investigadores del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades dicen que la clave para estar bien con diabetes es tomar la enfermedad en serio. Si tiene diabetes, siga estos pasos todos los días para una vida sana:

1. **Siga una dieta sana.** Trabaje con su equipo de atención médica para crear un plan de comidas. Incluya frutas, vegetales, granos integrales, leche descremada o baja en grasa y alimentos con proteínas magras.
2. **Manténgase activo.** Intente hacer al menos media hora de ejercicio aeróbico moderado cinco o más días por semana. Ejemplos incluyen caminar enérgicamente, subir escaleras y andar en bicicleta.
3. **Inspeccione sus pies.** Detecte cortaduras, ampollas, hinchazón o enrojecimiento. Comuníquese con su equipo de atención médica de inmediato sobre cualquier úlcera que no cicatrice.
4. **Tome su medicina.** Esto incluye píldoras para la diabetes o insulina, si le fueron recetadas. Pero también se aplica a los medicamentos que toma para otras condiciones de salud.
5. **Siga de cerca su nivel de azúcar en la sangre.** Pregúntele a su equipo de atención médica con qué frecuencia debe medírselo. Registre los resultados y compártalos con su médico.

Además, consulte con su equipo de atención médica para revisiones y pruebas de detección según sean programadas.

Ensalada de frutas arco iris

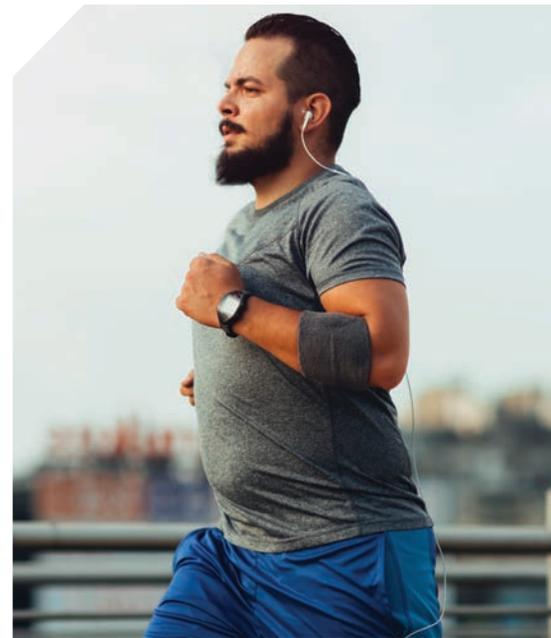
Ensalada de frutas:

- 1 limango grande, pelado y cortado en cubitos
- 2 tazas de arándanos frescos
- 2 plátanos, en rodajas
- 2 tazas de fresas frescas a la mitad
- 2 tazas de uvas sin semillas
- 2 nectarinas, sin pelar y en rodajas
- 1 kiwi, pelado y rebanado

Salsa de naranja y miel

- 1/3 taza de jugo de naranja sin azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 1/2 cucharadas de miel
- 1/4 cda. de jengibre molido
- pizca de nuez moscada

Fuente: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre/Institutos Nacionales de Salud



Estamos aquí para usted

Para obtener más información o ayudar a controlar su diabetes, llame al departamento de Coordinación de Atención al **1-844-623-7090**.

Pruebe esta receta saludable.



Instrucciones

1. Prepare y combine la fruta.
2. Combine todos los ingredientes para la salsa y mezcle.
3. Justo antes de servir, vierta la salsa sobre la fruta.

Sirve 12 porciones

Por porción: 96 calorías, 1 g de grasa total (menos de 1 g de grasa saturada), 0 mg de colesterol, 4 mg de sodio.



¿Qué es una visita de niño sano?

Las visitas de niño sano al proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) de su niño ayudan a mantenerlo saludable. En estas visitas, el PCP de su niño tal vez:

- Pese, mida y evalúe el crecimiento de su niño.
- Le ponga inyecciones a su niño para prevenir enfermedades.
- Verifique la visión y la audición de su niño.
- Discuta sobre la seguridad, la alimentación y el desarrollo del niño.
- Responda las preguntas que usted tenga sobre la salud de su niño.

Cuando traiga un bebé a las visitas de bienestar, lleve a un amigo o familiar, si puede. Será más fácil hablar con el PCP si alguien puede ayudarle con su bebé.

Padres deben llevar a sus bebés a visitas de niño sano a estas edades:

2 a 5 días	9 meses
1 mes	12 meses
2 meses	15 meses
4 meses	18 meses
6 meses	24 meses (2 años)
30 meses	

Comenzando cuando su niño tenga 3 años de edad, programe una visita de niño sano una vez al año.

¿Necesita transporte para su

próximo chequeo? Podemos ayudarle si no tiene un vehículo u otro medio de transporte. Para transporte médico que no sea de emergencia, llame a LogistiCare al **1-866-412-3778**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 4 p.m.



Greetings!
Hola!
 Bonjour!
Guten Tag!
 Shalom!

En AmeriHealth Caritas Delaware, queremos asegurarnos de que reciba la mejor atención. Por lo tanto, representantes de Servicios para Miembros hacen preguntas para obtener más información sobre usted y su familia. Cuando llame, podemos preguntarle sobre su origen cultural y el idioma con el que se siente más cómodo hablando con un médico o enfermera. Mientras mejor lo conozcamos, mejor podremos satisfacer sus necesidades de atención médica.

Si elige compartir esta información, se mantendrá privada. Solo la usaremos para satisfacer mejor sus necesidades. ¡Gracias por ayudarnos a mejorar nuestros servicios!

Tenemos empleados que hablan español y que están listos para ayudarle.

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 अंग्रेजी 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**).