



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:

- Pesarse, medir 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. Dígale 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. Pídale 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 taalhelpdiensten. Bel het nummer voor Ledenservice (Member Services) op de achterkant van uw ID-kaart (**TTY: 711**).