



Get Care, Stay Well



INVIERNO 2019

Es la temporada para estar alegre, no agotado

Se supone que la época festiva sea un periodo feliz. Pero puede llevar fácilmente a gastos excesivos, a excesos y a comer en exceso. Esto puede hacer que se sienta estresado. Siga estos cinco consejos para ayudarlo a disfrutar la temporada, a la vez que cuida su salud.

1. Restablezca sus expectativas.

No se preocupe por tener una temporada perfecta. En cambio, enfóquese en pasar tiempo relajante y significativo con quienes son importantes para usted.

2. Mantenga hábitos saludables.

Trate de seguir su horario habitual para las comidas, el ejercicio y el dormir. Si las cosas empiezan a sentirse agitadas en lugar de divertidas, recuerde que está bien poner menos decoraciones o rechazar invitaciones.

3. Cree nuevas tradiciones.

Las tradiciones festivas ayudan a fortalecer los lazos familiares. Comience una nueva y divertida

tradición este año. Tal vez todos pueden jugar un juego de mesa o ver una película favorita.

4. Prepare la estrategia de su fiesta.

Tenga un plan para disfrutar de las fiestas sin arruinar sus buenos hábitos alimenticios. Por ejemplo, mire la mesa de la comida y decida lo que va a comer antes de llenar su plato.

5. No gaste de más en regalos.

Gastar más de lo que puede permitirse conduce al estrés. Y las preocupaciones de dinero pueden seguirle en el nuevo año. Reduzca su lista de regalos y manténgase dentro de un presupuesto de compras. O regale artículos hechos en casa.

Todas las imágenes se utilizan bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

116011

AmeriHealth Caritas Delaware
220 Continental Dr. Suite 300
Newark, DE 19713

Recordatorio de LTSS

Servicios y apoyos a largo plazo (LTSS, por sus siglas en inglés) prestan ayuda para tareas básicas que usted realiza a diario. Cosas como tomar un baño, vestirse, comer y hacer la lavandería. Estos servicios son para miembros en el programa Diamond State Health Plan-Plus LTSS.

La División de Medicaid y de Asistencia Médica (DMMA, por sus siglas en inglés) elige quién puede recibir LTSS. Si cree que usted requiere el programa, AmeriHealth CaritasSM Delaware le puede ayudar a aplicar. Hable con su Coordinador de Atención o llame a Servicios para Miembros. También puede llamar a la Unidad Central de Admisión de DMMA al **1-866-940-8963**.



Calabacín al horno

Ingredientes

1 calabacín
(alrededor de 3.5 tazas)
1 cucharada de azúcar morena
1 cucharadita de mantequilla
sin sal
sal y pimienta

Instrucciones

1. Corte la calabaza por la mitad y remueva las semillas. Coloque en molde para hornear con la parte cortada hacia abajo en

aproximadamente 1 pulgada de agua.

2. Hornee a 350 grados por 40 minutos o hasta que estén tiernos.
3. Retire del horno. Voltee el calabacín, luego rellene cada cavidad con azúcar morena, mantequilla y sal y pimienta al gusto. Continúe horneando durante 10 minutos.

Variación: Use otras variedades de la calabaza, como la calabaza bellota o la calabaza Hubbard.

Rinde dos porciones

Por porción: 178 calorías, 2.23 g de grasa total (1.25 g de grasa saturada, 0 g de grasas trans), 5.5 mg de colesterol, 16.5 mg de sodio, 42.12 g de carbohidratos, 11.5 g de fibra dietética, 11.43 g de azúcares, 3.27 g de proteína, 151.5 mg de calcio, 2.19 mg de hierro



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.



Recompensas de salud preventiva

¿Está al día en todas sus pruebas diagnósticas? ¿Su niño lo está? ¿Sabía que podría recibir una tarjeta de regalo para asegurarse de que toda su atención está actualizada?

AmeriHealth Caritas Delaware tiene muchos programas de recompensas.

Salud de maternidad:

- Vaya a cuatro visitas de atención médica con su proveedor antes de la semana 26 para recibir una tarjeta de regalo de \$15.
- Vaya a ocho visitas de atención médica con su proveedor antes de la semana 36 para recibir un Pack 'n Play®.
- Vaya a una visita posparto dentro de 21 - 56 días después del parto para recibir dos paquetes de pañales o una tarjeta de regalo de \$ 25.

Salud infantil y de niños:

- Reciba una tarjeta de regalo de \$10 por cada de los siguientes chequeos: 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses, 12 meses y 15 meses. Reciba \$20 adicionales por completar las seis visitas.
- Detección de plomo antes de la edad de 2 años para recibir una tarjeta de regalo de \$10.
- Evaluación dental anual (edades de 2 - 20 años) para recibir una tarjeta de regalo de \$10.
- Una visita de niño sano por año (edades de 2 - 21 años) para recibir una tarjeta de regalo de \$20.

Salud de la mujer:

- Detección de cáncer cervical (edades de 21 - 64 años) para recibir una tarjeta de regalo de \$15.
- Detección de cáncer de seno (edades de 54 - 70 años) para recibir una tarjeta de regalo de \$15.
- Detección de clamidia (edades de 16 - 24 años) para recibir una tarjeta de regalo de \$15.

Siempre hable con su médico sobre qué pruebas diagnósticas son las mejores para usted.

Diabetes:

- Prueba HbA1C para recibir una tarjeta de regalo de \$10.
- Examen ocular de retina para recibir una tarjeta de regalo de \$10.

- Prueba de microalbúmina para recibir una tarjeta de regalo de \$10.

Salud de la conducta:

- Miembros (de 6 años de edad o mayores) hospitalizados por ciertas enfermedades mentales reciben una tarjeta de regalo de \$25 por una visita de seguimiento dentro de siete días y otros 30 días después de la alta.

Si tiene alguna pregunta, por favor llame a nuestro Equipo de Respuesta Rápida y Alcance al **1-844-623-7090**. Usted también puede llamar si necesita ayuda para programar citas. Aquí en AmeriHealth Caritas Delaware, creemos que usted es quien importa. Seamos aliados en su cuidado.



¡Usted está seguro con nosotros!

Los miembros de AmeriHealth Caritas Delaware pueden recibir servicios de salud de la conducta para ayudar con enfermedades mentales, uso de drogas o alcohol. Si cree que necesita estos servicios, hable con su médico.



Entienda sus beneficios y servicios

Hemos publicado información en www.amerhealthcaritasde.com para ayudarle a entender su plan de beneficios

La información incluye:

- Beneficios y servicios.
- Restricciones del plan.
- Cómo obtener servicios de atención médica y medicamentos.
- Cómo presentar una reclamación de pago.
- Cómo presentar una queja o apelar una determinación adversa.

Declaración afirmativa sobre incentivos

Proveedores y enfermeras de AmeriHealth Caritas Delaware ven los servicios prestados a todos los miembros. Ellos también hacen elecciones sobre atención y servicios médicamente necesarios. Hacen estas elecciones utilizando:

- Pautas utilizadas en todo el país.
- Información médica.

AmeriHealth Caritas Delaware no premia a proveedores de atención médica por:

- Negar, limitar, o retrasar beneficios o servicios de atención médica.
- Tomar decisiones sobre servicios o beneficios que resultan en más o menos cobertura de atención médica y servicios.

Nueva tecnología para procedimientos médicos

Siempre estamos buscando nuevos tratamientos. Esto nos ayuda a asegurarnos que usted recibe atención de alta calidad. Un equipo de médicos evalúa nuevas tecnologías de atención médica. El equipo decide si deberían convertirse en servicios cubiertos. Nuevas tecnologías que están siendo investigadas no son servicios cubiertos. Para decidir si una nueva tecnología se convertirá en un servicio cubierto, nosotros:

- Evaluamos el propósito de cada tecnología.
- Leemos documentos médicos.
- Determinamos los posibles beneficios.
- Creamos pautas sobre cómo y cuándo usarla

Información de farmacia

Usted tiene beneficios de medicamentos recetados como miembro de AmeriHealth Caritas Delaware.

Cubrimos:

- Medicamentos con receta.
- Algunos medicamentos de venta libre con una receta

Eche un vistazo a nuestro recetario para ver si un medicamento que toma está cubierto. La lista puede cambiar. Para ver el recetario, visite www.amerhealthcaritasde.com. Luego vaya a Miembros ▶ Sus beneficios ▶ Beneficios de farmacia y recetas médicas.

También puede llamar a Servicios de Farmacia para Miembros en PerformRxSM:

- Diamond State Health Plan al 1-877-759-6257.
- Diamond State Health Plan-Plus al 1-855-294-7048.

Nuestro centro de bienestar para miembros ya está abierto

AmeriHealth Caritas Delaware abrió un centro de bienestar en Bear, Delaware. Los miembros pueden ir al centro para aprender sobre beneficios y servicios de salud. El centro de bienestar para la comunidad ofrece muchos recursos a través del año, incluyendo:

- Educación y eventos sobre salud preventiva.
- Ejercicio, clases de bienestar y más.

Los miembros pueden obtener ayuda para seleccionar un proveedor de atención primaria, pedidos de tarjetas de identificación y más.

Por favor visite el centro de bienestar para miembros:

AmeriHealth Caritas Delaware Wellness Center
Glendale Plaza Shopping Center
1142 Pulaski Highway (Route 40)
Bear, DE 19701

El centro de bienestar está abierto de lunes a viernes, de 10 a.m. a 6 p.m. Llame a Servicios para Miembros para obtener más información.



Disfrute de atención médica en línea con nuestra aplicación móvil

Obtenga valiosa información de salud para usted y su familia a través de cada etapa de la vida. La aplicación Bright Start Plus contiene herramientas de atención médica, educación y recordatorios. La aplicación le conecta directamente con recursos útiles de AmeriHealth Caritas Delaware.

Si está embarazada, puede también utilizar esta aplicación para realizar un seguimiento de su embarazo y aprender sobre hitos y síntomas. Obtenga la aplicación en Google™ Play Store o Apple App® Store. O envíe por texto la palabra HEALTH al 302 202-9766 para descargarla.

Recursos de bienestar en la punta de sus dedos

¿No está seguro de a dónde ir cuando necesita ayuda? AmeriHealth Caritas Delaware ofrece un directorio en línea para ayudarle a encontrar recursos útiles. Visite www.amerihealthcaritasde.com/apps/wellness-resources para hallar servicios de apoyo, incluyendo:

- Servicios de salud de la conducta.
- Manejo de enfermedades.
- Educación y entrenamiento.
- Apoyo para ejercicio.
- Cuidado familiar.
- Apoyo alimentario y nutricional.
- Vivienda y servicios sociales.
- Instalaciones médicas.



6 servicios del plan de salud que no debe olvidar

- 1. Servicios de transporte.** Para programar transporte para citas que no sean de emergencia, llame a nuestra línea de reservas al **1-866-412-3778**. Este es un beneficio ofrecido por el estado a través de LogistiCare. Este beneficio no está cubierto para miembros del programa Delaware Healthy Children (DHCP).
- 2. Cuidado dental.** No lo olvide, tiene cobertura para servicios dentales. Para hallar 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**).
- 3. Línea Directa de Enfermeras 24/7.** Llámenos al **1-844-897-5021**.
- 4. Aplicación móvil.** Visite Google Play Store o Apple App® Store y escriba AmeriHealth Caritas para descargar la aplicación.
- 5. Interpretación y traducción.** Para solicitar estos servicios de idiomas gratis, contáctenos 24/7.
- 6. Servicios de salud de la conducta.** Para hablar con alguien, llame a Servicios para Miembros de Diamond State Health Plan al **1-844-211-0966** (TTY **1-855-349-6281**) o Diamond State Health Plan-Plus al **1-855-777-6617** (TTY **1-855-362-5769**).

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 अंग्रेजी नहीं बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवा निशुल्क उपलब्ध है। अपने पहचान-पत्र के पीछे दिए गए मॅम्बर 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 సంఖ్యల 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**).