

# Healthy NOW

[www.amerihealthcaritasla.com](http://www.amerihealthcaritasla.com)

Haga que  
cada caloría  
cuenta  
*vea la página 7.*

## La presión arterial elevada afecta a adultos de todas las edades

**La gente a menudo piensa en presión arterial elevada como un problema de las personas mayores.** Es cierto que el riesgo de tener presión arterial alta aumenta con la edad, pero los jóvenes también pueden tenerla. Alrededor del 7 por ciento de los adultos menores de 40 años de los EE.UU. tienen presión arterial alta.

Los adultos jóvenes tienen menos probabilidades de recibir tratamiento para la presión arterial alta que los adultos de 40 años y mayores. Un estudio en la revista *Hypertension* (Zhang y Moran, 2017) analizó los datos de salud de más de 41,000 personas en 8 encuestas nacionales de salud.

En este estudio, entre las personas menores de 40 años con presión arterial alta:

- 25 por ciento no sabían que la tenían.
- 50 por ciento no recibían tratamiento para ella.
- 60 por ciento no tenían su presión arterial bajo control.

### Presión arterial alta en adultos jóvenes

En el mismo estudio, hombres jóvenes con presión arterial alta tenían menos probabilidad de saber que tenían presión arterial alta que mujeres

jóvenes. Ellos tampoco trataban ni controlaban su presión arterial tan bien como las mujeres de su edad. Eso puede ser en parte porque los hombres jóvenes también vieron a sus proveedores de atención médica con menos frecuencia.

El estudio encontró que casi el 75 por ciento de los adultos jóvenes con presión arterial alta eran obesos. Este número fue menor para adultos de mediana edad y mayores.

### Nunca se es demasiado joven para controlar su presión arterial

Para ayudar a mantener su presión arterial baja:

- Mantenga un peso saludable.
- Reduzca el sodio en su dieta.
- Haga actividad física regularmente.

A todos los adultos de 20 años o más se les debe evaluar su presión arterial por lo menos cada 2 años. Si tiene presión arterial elevada, trabaje con su proveedor de atención médica para reducirla. Cambios de estilo de vida y medicación pueden ayudar a controlar la presión arterial alta.



# Servicios de análisis conductual aplicado

**A partir del 1° de febrero de 2018,** AmeriHealth Caritas Louisiana comenzó a proporcionar Servicios de análisis conductual aplicado (ABA, por sus siglas en inglés) para miembros elegibles menores de 21 años de edad. Estamos siguiendo las directrices del Departamento de Salud de Louisiana (LDH, por sus siglas en inglés) para la prestación de servicios. Comuníquese con Servicios para Miembros para ver si hay cambios en los servicios que actualmente usted recibe. En estos momentos no tiene que hacer nada con respecto a este cambio. Si tiene más preguntas sobre sus servicios ABA, contacte a nuestros Conectores de Atención llamando al **1-888-643-0005**, opción "0", de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 pm. También puede comunicarse con nuestro Centro de Llamadas de Servicios para Miembros al **1-888-756-0004**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## ¿Necesita transporte?

A partir del 1° de abril de 2018, nuestro proveedor de transporte hará la transición de LogistiCare a Southeastrans. Los números de teléfono a los que llama no cambiarán.

### Algunos cambios que puede ver son:

- (1) si está acostumbrado a que un conductor en particular lo recoja, es posible que tenga un nuevo conductor;
- (2) el formulario de Reembolso de Millaje y los formularios de transporte público podrían ser algo diferente a lo que está acostumbrado a ver



## Coordinación de atención para usted

¿Tiene usted o su niño un problema de salud complejo o enfermedad crónica? ¿Necesitan ayuda para salud mental o uso de sustancias? ¿Necesita usted ayuda para comprender sus medicamentos o los de su niño? ¿Usted o su niño necesita apoyo extra para mantenerse saludable? Si es así, el equipo de Coordinación de Atención de AmeriHealth Caritas Louisiana puede ayudarle.

Como miembro, puede auto-referirse para recibir servicios de Coordinación de Atención. ¡Es fácil! Usted será asignado a un Administrador de Atención.

- Su administrador de atención:**
- Será su entrenador de cuidado individualizado.
  - Le ayudará a entender su condición de salud y las medicinas.
  - Le ayudará a obtener los

servicios y la información que usted necesita.

- Colaborará con usted para ayudar a alcanzar sus metas de salud.

Puede pedir participar en nuestros programas. O su médico puede también pedirnos que le inscribamos en nuestros programas. Nuestros programas abarcan:

- Asma.
- Diabetes.

# AmeriHealth Caritas Louisiana tiene nuevas recompensas y beneficios para miembros



## Siempre estamos trabajando para hacer más por nuestros miembros.

Como un miembro de AmeriHealth Caritas Louisiana, obtendrá grandes beneficios. También obtendrá programas adicionales, apoyo y recompensas para llegar a estar saludable y mantenerse saludable. Regístrese para uno de estos nuevos programas para que reciba recompensas por elecciones saludables.

## Haga que cada caloría cuente (Make Every Calorie Count)

Este programa apoya a adultos y niños para que tengan un peso saludable. Miembros elegibles hacen 2 visitas cada año con una dietista para ayudarles a elegir alimentos y actividades saludables. Adultos y niños recibirán una membresía de gimnasio. Los niños pueden también recibir hasta 8 lecciones de natación por año.

- Enfermedades del corazón.
- Anemia falciforme.
- Obesidad
- Hepatitis C
- Virus de inmunodeficiencia humana (VIH).
- Enfermedad mental en adultos.
- Trastornos emocionales severos para niños.

Usted también puede optar por no usar servicios de Coordinación de Atención. Nos puede decir

## Vivir más allá del dolor (Living Beyond Pain)

Nuestro programa Living Beyond Pain ayuda a los miembros a manejar su dolor. Los miembros son evaluados por manejo de atención para determinar si son elegibles para el programa.

## Recompensas por visitas de bienestar

¿Ha programado su visita de bienestar este año? Adultos de 21 años y mayores y niños de 2 a 20 años de edad pueden recibir \$20 por completar una visita de bienestar anual. Niños pequeños pueden recibir \$20 por completar una de cada 6 visitas de bebé sano entre el nacimiento y 15 meses de nacido.

## Embarazo y bebé sanos

Le ofrecemos varios tipos de recompensas para asegurar que usted tenga un embarazo saludable. Puede recibir \$10 por cada visita prenatal cuando

por teléfono o por escrito. Sus beneficios no cambiarán si usted decide no utilizar nuestros programas de Coordinación de Atención.

¿Quiere ser asignado a un Administrador de Atención? Llame a Servicios para Miembros al 1-888-756-0004 (TTY 1-866-428-7588), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

está embarazada, hasta \$110 por embarazo. Después que su bebé nazca, puede recibir \$25 por una visita posparto. La visita debe hacerse entre 21 y 56 días después del parto.

Llámenos cuando sepa que está embarazada y obtenga estos artículos para el cuidado del bebé sin costo alguno:

- El DVD o libro *The Happiest Baby on the Block*.
- Una manta de recepción y gorrita a juego
- Inscripción en el programa Bright Start para mujeres embarazadas y la aplicación móvil Bright Start.

## Keys to Your Care™

Las mujeres que están embarazadas pueden optar por este programa de mensajes de texto enviando mensajes de texto a MOMMY al 85886. Recibirá actualizaciones semanales sobre cómo el bebé está creciendo así como otra información útil.



# 3 consejos para permanecer fuera del hospital

Nadie quiere hacer un viaje no planificado al hospital. Afortunadamente, adoptar algunos hábitos saludables puede ayudarle a mantenerse sintiéndose lo mejor posible y fuera del hospital.

**1 Tome sus medicamentos como indicado.** Esto significa tomar la dosis correcta de cada medicina en el momento correcto. Tomar sus medicamentos correctamente ayuda a controlar las condiciones crónicas como asma, diabetes y presión arterial alta. Si bien no puede curar su enfermedad, la medicación puede reducir síntomas, prevenir más problemas o a veces retrasar su enfermedad. Aquí hay algunos consejos que pudieran ayudar:

- Consulte con su médico o farmacéutico si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos
- Use un contenedor de pastillas para manejar sus medicamentos. Asegúrese de resurtirlo el mismo día y hora cada semana.
- Use temporizadores para recordarle tomar y resurtir sus medicamentos

**2 Hable con su médico.** Su médico es su socio en buena salud. Asegúrese de mantenerle al tanto acerca de sus condiciones de salud. Mencíonele cualquier síntoma nuevo o inusual, y haga preguntas si no comprende su plan de tratamiento.

**3 Manténgase al día con atención preventiva.** Atención preventiva de rutina, como mamografías y exámenes de cáncer de colon, pueden encontrar problemas temprano, cuando son más fáciles de tratar. Pregunte a su médico qué cuidados preventivos necesita. También debe mantenerse al día con las vacunas. Vacúnese contra la gripe todos los años.



## Halle un proveedor

En AmeriHealth Caritas Louisiana, queremos facilitarle la búsqueda de un proveedor de atención médica. También es importante que el proveedor cumpla con sus necesidades de atención médica. Es por eso que le brindamos 3 maneras sencillas de encontrar un proveedor en nuestra red.



### EN LÍNEA

Haga clic en [www.amerihealthcaritasla.com](http://www.amerihealthcaritasla.com) para usar nuestra herramienta Find a Provider. Esta es nuestra lista más actualizada de proveedores.



### POR TELÉFONO

Puede llamar a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004** o TTY **1-866-428-7588**. Estamos aquí para ayudar las 24 horas al día, los 7 días a la semana. Podemos ayudarle a encontrar un proveedor.



### EN UN DIRECTORIO IMPRESO

Llame a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004** para solicitar un directorio impreso.

Asegúrese de que su selección de proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) esté actualizada. Esto nos ayuda a asegurarnos de que todos sus proveedores trabajen en conjunto. Llame a Servicios para Miembros al **1 888 756-0004** para seleccionar su PCP.

# Sepa a dónde ir para obtener atención médica

Si está enfermo o lesionado y necesita atención médica, ¿sabe a dónde ir? Ir al lugar correcto significa recibir las pruebas y la atención que necesita cuando lo necesita. En algunos casos, incluso puede salvarle su vida. Aquí le mostramos cómo saber a dónde debe ir.

Dónde ir	Cuándo
<b>Su médico</b> 	Necesita atención médica de rutina o tiene una enfermedad o lesión menor que no es una emergencia.
<b>Atención de urgencia</b> 	Usted tiene un problema médico que no es de emergencia que podría tratarse en el consultorio de su médico, pero la oficina está cerrada. Otros problemas que pueden ser tratados en atención de urgencia incluyen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una cortadura que podría necesitar suturas</li> <li>• Dolor agudo o persistente en su abdomen</li> <li>• Sangre en su orina</li> <li>• Gripe</li> <li>• Dolor de oídos</li> <li>• Mordida de animal o picadura de insecto</li> </ul>
<b>Sala de emergencias</b> 	Usted tiene una condición médica grave o potencialmente mortal, como: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sangrado que no se detiene</li> <li>• Convulsión</li> <li>• Dificultad para respirar o respiración entrecortada</li> <li>• Dolor de pecho</li> <li>• Desmayos, mareos, debilidad</li> <li>• Dolor repentino o severo</li> <li>• Tos o vómitos con sangre</li> <li>• Vómitos o diarrea persistentes</li> <li>• Lesión en la cabeza con pérdida de la conciencia, confusión o vómitos</li> <li>• Reacción alérgica</li> <li>• Hueso fracturado o roto</li> </ul>

**Llame al 911 en una emergencia médica. No intente conducir.**

## Bienvenido Premier Health

Miembros, estos centros de atención urgente ahora son proveedores de servicios para AmeriHealth Caritas Louisiana. Si usted necesita atención que no es una emergencia, ahora puede visitar uno de estos lugares.

### Instalaciones LCMC Urgent Care:

- 826 Harrison Ave., Ste. A, New Orleans
- 2600 Belle Chasse Hwy, Ste. B-2, Gretna
- 107 Maryland Dr., Luling
- 70340 Hwy. 21, Suite A, Covington

### Lourdes After Hours

- 1700 Kaliste Saloom Rd., Bdg. 2 Ste. 200, Lafayette
- 3824 NE Evangeline Thruway, Carencro
- 1821 Rees St., Breaux Bridge

### Lake Urgent Care Ascension

- 14350 Hwy. 73, Prairieville
- 1702 North Burnside Ave., Gonzales
- 40546 Hwy. 42, Prairieville
- 10714 Hwy. 431, Saint Amant

### Rapides Urgent Care

- 2389 LA Hwy. 28 East, Pineville
- 3800 Jackson St., Alexandria

### St. Francis Urgent Care

- 1201 Oliver Rd., Suite 100, Monroe

### Total Urgent Care and Occupational Medicine

- 314 Hwy. 3162, Cut Off

### Lake After Hours

- **Perkins:** 12525 Perkins Rd., Ste. B, Baton Rouge
- **Kids:** 12525 Perkins Rd., Baton Rouge
- **O'Neal:** 2380 O'Neal Lane, Ste. A, Baton Rouge
- **Central:** 8751 Sullivan Rd., Baton Rouge
- **Drusilla:** 3333 Drusilla Lane, Ste. B, Baton Rouge
- **Highland/Lee:** 123 Lee Dr., Baton Rouge

- **Hammond:** 42205 Veterans Ave., Hammond

- **Denham Springs North:** 31985 LA Hwy. 16, Denham Springs

- **Denham Springs South:** 8249 Vincent Rd., Denham Springs

- **Brusly:** 4463 Hwy. 1 South, Port Allen

- **Zachary:** 18989 Old Scenic Hwy., Zachary

- **Coursey:** 13702 Coursey Blvd., Bldg. 10 Ste. A, Baton Rouge

- **Total Occupational Medicine:** 3333 Drusilla Lane, Ste. B, Baton Rouge

# Un enfoque en la calidad

¿Sabía que AmeriHealth Caritas Louisiana tiene un Programa de Mejora de la Calidad (QI, por sus siglas en inglés)? Cada año, el equipo de QI evalúa nuestros programas e identifica formas en que el plan puede mejorar servicios. Por favor, visite nuestro sitio web en [www.amerihealthcaritasla.com](http://www.amerihealthcaritasla.com) o llame a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana si desea más información sobre este programa.



## **We provide language assistance services at no cost to you.**

- It is your right to receive telephonic interpretation, for free, when you go to your provider's appointments. If your provider will not use an interpretation line, or is asking you to bring your own interpreter, you should:
    - Tell them your health insurance has free telephonic interpretation if they call Member Services.
    - Call Member Services to ask for assistance.
    - Call Member Services to see if there is a provider in your area that speaks your language.
  - Do you read better in another language? We can send you any of our materials in a different language. Just ask us.
  - Let us know if you need an American Sign Language interpreter for your next provider appointment.
- If you need help or have any questions about these services, call Member Services at **1-888-756-0004**.

## **¡Proporcionamos servicios de asistencia de idioma sin cargo para usted!**

- Usted tiene derecho a recibir interpretación telefónica, de forma gratuita, cuando va a las citas con su médico. Si su médico no utiliza la línea de interpretación o le pide que traiga su propio intérprete, usted puede:
    - Decirle que su seguro médico tiene interpretación telefónica gratuita si llama a Servicios al Miembro.
    - Llamar a Servicios al Miembro para pedir ayuda.
    - Llamar a Servicios al Miembro para ver si hay un médico en su área que hable su idioma.
  - ¿Usted lee mejor en otro idioma? Podemos enviarle cualquiera de nuestros materiales en un idioma diferente. No dude en preguntarnos.
- Llame a Servicios al Miembro si necesita ayuda o tiene alguna pregunta acerca de estos servicios: **1-888-756-0004**.

## **Chúng tôi cung cấp Dịch vụ Hỗ trợ Ngôn ngữ miễn phí cho quý vị!**

- Quý vị có quyền nhận được dịch vụ phiên dịch qua điện thoại miễn phí khi thực hiện các cuộc hẹn gặp với bác sĩ. Nếu bác sĩ không sử dụng cùng ngôn ngữ với quý vị, hoặc yêu cầu quý vị đưa theo phiên dịch viên của riêng quý vị, thì quý vị có thể:
    - Nói với họ rằng bảo hiểm y tế của quý vị bao gồm dịch vụ phiên dịch qua điện thoại miễn phí nếu họ gọi đến bộ phận Dịch vụ Thành viên.
    - Gọi đến bộ phận Dịch vụ Thành viên để yêu cầu hỗ trợ.
    - Gọi đến bộ phận Dịch vụ Thành viên để xem liệu có bác sĩ trong khu vực nói cùng ngôn ngữ với quý vị không.
  - Quý vị có thể đọc ngôn ngữ khác tốt hơn không? Chúng tôi có thể gửi cho quý vị bất kỳ tài liệu nào của chúng tôi bằng ngôn ngữ khác. Hãy yêu cầu điều đó.
- Hãy gọi đến bộ phận Dịch vụ Thành viên nếu quý vị cần trợ giúp, hoặc có bất kỳ thắc mắc nào liên quan đến những dịch vụ này theo số: **1-888-756-0004**.

# 5 alimentos sanos para poner en su lista de compras

Usted puede ayudar a hacer que cada caloría cuente eligiendo alimentos nutritivos. Pruebe estos 5 alimentos de gran potencia que empacan un impacto saludable para su próxima comida.

## Alcachofas

Este vegetal mediterráneo es bajo en calorías y sodio. También es libre de grasa y colesterol. Las alcachofas son una buena fuente de fibra, vitamina C, folato y magnesio. Intente cocinarlas al vapor durante 25 a 45 minutos, dependiendo de su tamaño.



## Remolachas

Las remolachas están repletas de compuestos que protegen su corazón y reducen inflamación. Intente agregarlas a un salteado. También puede hornearlas con otros tubérculos como zanahorias y batatas.



## Coliflor

La coliflor es una buena fuente de vitamina C y ácido fólico. También es libre de grasa, muy baja en sodio y no tiene colesterol. Pruebe asar o cocinar coliflor al vapor coliflor como un acompañante. También sabe bien como puré en sopas.

## Kéfir

Este producto lácteo fermentado tiene muchos beneficios para la salud. Al igual que el yogurt, tiene probióticos que ayudan a la digestión. Kéfir puede ayudar a reducir el colesterol. También puede ayudar a reducir las alergias y el asma. Trate de tomar kéfir en lugar de un vaso de leche en el desayuno.

## Lentejas

Las lentejas son ricas en proteína, fibra, ácido fólico y hierro. Son una buena fuente de vitaminas y minerales. Los taninos son otro nutriente saludable que se encuentra en las lentejas. Pueden reducir la presión arterial y el colesterol. También dan un impulso a su sistema inmune. Haga una abundante sopa de lentejas para el almuerzo. O bien, mézclelas con granos como el arroz.



## ¡Haga que sus calorías cuenten!

AmeriHealth Caritas Louisiana puede ayudarle a tomar decisiones saludables. El programa Make Every Calorie Count le da a miembros elegibles 2 visitas con un dietista cada año para ayudarles a incluir alimentos sanos en sus dietas. ¡También recibe una membresía de gimnasio gratis! *Vea la página 3 para más detalles.*



# Números importantes

Servicios para Miembros 24/7

1-888-756-0004

Línea directa de enfermeras 24/7

1-888-632-0009

Servicios de farmacia para miembros

1-866-452-1040

Línea directa de crisis para servicios de tratamiento para salud mental y uso de sustancias 24/7

1-844-211-0971

Programe transporte 24/7

1-888-756-0004

Where's My Ride?

1-877-659-6144

Healthy Louisiana

1-888-342-6207

Departamento de policía/bomberos

911

Recursos de la comunidad

211

Control de envenenamiento

1-800-222-1222

Línea directa nacional de prevención de suicidio

1-800-273-8255

Cruz Roja Americana

1-800-733-2767

FEMA

1-800-621-3362

Para dejar de fumar

1-800-784-8669

Alcohólicos Anónimos (AA)

1-800-840-0762

# ESTÉ AL TANTO DE LA SALUD DE SU ADOLESCENTE

Los adolescentes pueden creer que son invencibles, pero aun así sigue siendo importante para ellos que vean a un proveedor de atención médica para un chequeo de bienestar. Estas visitas pueden ayudar a detectar temprano problemas de salud, y también ayudan a alentar a los jóvenes a tomar control sobre su salud.

Estos son algunos aspectos importantes de los chequeos para adolescentes:



Depresión y salud mental



Chequeos de audición y visión



Chequeo dental



Acné y discusión sobre el cuidado de la piel



Vacunas, incluyendo la vacuna contra el virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés)



Chequeo de índice de masa corporal



Consejería sobre nutrición y ejercicios



Discusiones sobre seguridad corporal (conducir de manera segura, seguridad con armas de fuego, concientización sobre abuso, etc.)



Educación y pruebas para infecciones de transmisión sexual



Consejería sobre uso de sustancias

¿Anda buscando un médico de atención primaria para su adolescente? Visite [www.amerihhealthcaritasla.com](http://www.amerihhealthcaritasla.com) para encontrar uno.

# 7 pruebas preventivas que nunca debe omitir

**Su proveedor de atención primaria está ahí para usted cuando está enfermo.** Pero es igualmente importante visitar a su proveedor cuando está bien. Durante su visita de bienestar anual, pregunte a su proveedor qué pruebas de salud necesita. Las pruebas de salud determinan si hay señales de enfermedad antes de tener algún síntoma. Mientras más temprano se detecten problemas, más fáciles son de tratar. Aquí hay siete pruebas que debería discutir con su proveedor en su próxima visita.

## Presión arterial

La presión arterial alta se conoce como una "asesina silenciosa" porque a menudo no presenta síntomas. Puede conducir a enfermedad cardíaca y derrame cerebral si no se trata. Tenga su presión arterial controlada a partir de la edad de 18 años. Su proveedor puede decirle con qué frecuencia debe evaluarse su presión arterial en función de sus condiciones de salud.

## Cáncer de seno

Una mamografía es una radiografía del seno. Puede detectar cáncer de seno antes de tener ningún síntoma. Los expertos recomiendan que las mujeres reciban mamografías cada año comenzando a los 45 años, y cada dos años cuando

cumplen 55 años. Usted puede comenzar detección temprana basada en su historial familiar y otros factores de riesgo. Hable con su médico acerca de cuándo debería comenzar a hacerse mamografías y con qué frecuencia debería recibir las.

## Cáncer cervical

Una prueba de Papanicolaou puede encontrar células cervicales anormales. Su proveedor puede tratarlas antes de que se conviertan en cáncer. Mujeres de 21 años hasta los 65 años deben hacerse una prueba de Papanicolaou cada tres años.

## Colesterol

Debería hacerse una prueba de colesterol cada cuatro a seis años, comenzando a los 20 años de edad. Su proveedor puede recomendar que le evalúen su colesterol más a menudo.

## Cáncer colorrectal

La mayoría de los adultos deberían obtener su primera prueba de detección de cáncer colorrectal a la edad de 50 años. Hay muchas pruebas diferentes disponibles. Hable con su médico sobre cuál es la mejor para usted y con qué frecuencia recibirla. Pudiera hacerse la prueba antes si tiene un familiar cercano que tuvo cáncer colorrectal o pólipos. Es posible que también deba

hacerse una prueba antes si tiene enfermedad intestinal u otros factores de riesgo.

## Diabetes

Chequeos de glucosa en la sangre para adultos que tienen sobrepeso u obesidad deben comenzar a los 40 años de edad. Si tiene un peso saludable, puede no ser necesario que comience evaluaciones de azúcar en la sangre hasta los 45 años de edad. La diabetes puede conducir a problemas de salud graves, como enfermedad cardíaca y derrame cerebral. Su proveedor le informará con qué frecuencia debe evaluar sus niveles de glucosa.

## Cáncer de pulmón

En los EE.UU., mueren más personas debido a cáncer de pulmón que cualquier otro tipo de cáncer. Un escáner de los pulmones puede detectar la enfermedad en sus primeras etapas. Los expertos sugieren esta prueba para:

- adultos de 55 a 80 años que han fumado un paquete de cigarrillos al día durante 30 años.
- adultos que fumaron dos paquetes al día durante 15 años y actualmente fuman o dejaron de fumar en los últimos 15 años.

Pacientes que caen bajo estos grupos deberían repetir el escáner cada año.

## Los niños nunca dejan de necesitar chequeos regulares

Los bebés necesitan ver al médico a menudo, incluso cuando están saludables. Un niño de 2 años debería completar casi una docena de visitas de niño sano. Es cierto que los niños mayores necesitan menos chequeos. Pero las visitas de niño sano siguen siendo importantes ya que los niños crecen.

Su niño debe tener una visita de niño sano todos los años desde la

edad de 3 años hasta los 21 años. El proveedor se asegurará de que las vacunas de su niño estén al día. Él o ella también verifican que su niño esté creciendo adecuadamente.

Las visitas de niño sano incluyen chequeos de estatura, peso y presión arterial. Su proveedor también pudiera examinar a su niño para detectar:

- envenenamiento por plomo
- tuberculosis
- colesterol alto

Los niños deben ser examinados para detectar colesterol alto entre las edades 9 y 11 años de edad, independientemente del historial familiar. Deberían ser evaluados nuevamente entre las edades de 17 y 21 años.



## ¡Descargue nuestras aplicaciones para móviles hoy mismo!

¿Alguna vez ...

- ha llegado a la consulta del médico sin su tarjeta de identificación?
- ha tenido que seleccionar un nuevo médico o especialista?
- se ha perdido de camino a una cita?
- le pidieron una lista de sus medicamentos durante una visita con el médico?
- quería llamar a AmeriHealth Caritas Louisiana pero no pudo encontrar nuestro número de teléfono?



La aplicación para móviles de AmeriHealth Caritas Louisiana ayuda a mantenerle al día con la información de su atención médica.

La aplicación **Bright Start Pregnancy Tracker** ayuda a las futuras mamás a tener embarazos saludables. La misma puede:

- Ayudarle a seguir de cerca su salud.
- Establecer recordatorios para citas prenatales y otros eventos importantes.
- Mostrar cómo se ven los bebés en cada etapa del embarazo.
- Proporcionar información de salud sobre cada etapa de su embarazo.
- Crear un plan de acción de embarazo sólo para usted.
- Conectarle a nuestro programa de salud de maternidad.

Ambas aplicaciones están disponibles para teléfonos iPhone y Android. Para obtenerlas, visite Google™ Play o Apple App® Store.

## Derecho de los miembros a solicitar un paquete de bienvenida

Es su derecho solicitar un paquete de bienvenida para miembros 1 vez al año. Después de 1 año en nuestro plan, o si pierde su paquete, puede solicitar otro. Incluye información sobre sus beneficios y servicios.

Llame a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004** para recibir un paquete o visite el portal para miembros en línea en [www.amerihealthcaritasla.com](http://www.amerihealthcaritasla.com).

Todas las imágenes se utilizan bajo licencia sólo para fines comerciales. Cualquier persona representada es un/a modelo salvo se indique que no lo es.

## Información sobre farmacia

### Recetario de medicamentos (lista de medicamentos cubiertos)

El sitio web de AmeriHealth Caritas Louisiana tiene una lista de medicamentos cubiertos por nuestro plan. A esto se le llama el recetario de medicamentos. Esta lista ayuda a su proveedor de atención médica a recetarle medicamentos a usted. Visite [www.amerihealthcaritasla.com/pharmacy](http://www.amerihealthcaritasla.com/pharmacy) y haga clic en "Searchable formulary" bajo "Miembros" para obtener la información más actualizada.

AmeriHealth Caritas Louisiana requiere que se usen medicamentos genéricos cuando estén disponibles. Si su proveedor decide que necesita un determinado medicamento y no figura el recetario de medicamentos, él o ella pueden solicitarlo a través del proceso de autorización previa (aprobación previa) de AmeriHealth Caritas Louisiana.

### Actualizaciones del recetario

Algunos medicamentos agregados a la lista incluyen:

- Aricept 23 mg.
- AMavyret.
- Enoxaparin.
- Qvar Redihaler.

Algunos medicamentos removidos de la lista incluyen:

- Metadona.
- Parche de Exelon.
- Dulera.

Si desea una copia completa del recetario de medicamentos o una lista completa de cambios, llame a **Servicios de Farmacia para Miembros al 1-866-452-1040, 24 horas al día, los 7 días de la semana. Los Servicios de Farmacia para Miembros también pueden ayudar si tiene alguna pregunta o si desea solicitar que se agregue un medicamento al recetario.**

## Discrimination is against the law

AmeriHealth Caritas Louisiana complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. AmeriHealth Caritas Louisiana does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

AmeriHealth Caritas Louisiana:

- Provides free (no cost) aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
  - Qualified sign language interpreters.
  - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free (no cost) language services to people whose primary language is not English, such as:
  - Qualified interpreters.
  - Information written in other languages.

If you need these services, contact AmeriHealth Caritas Louisiana at **1-888-756-0004** (TTY **1-866-428-7588**). We are available 24 hours a day, 7 days a week.

If you believe that AmeriHealth Caritas Louisiana has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with:

- AmeriHealth Caritas Louisiana Grievance and Appeals  
P.O. Box 7326, London, KY 40747  
Phone: **1-888-756-0004** (TDD/TTY **1-866-428-7588**),  
Fax: **1-225-300-9209**
- You can file a grievance by mail, fax, or phone. If you need help filing a grievance, AmeriHealth Caritas Louisiana 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 [ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](http://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, D.C. 20201

**1-800-368-1019** or TDD: **1-800-537-7697**

Complaint forms are available at:  
[www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html).

## Multi-language interpreter services

**English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**Spanish:** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**French:** ATTENTION : si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**Vietnamese:** CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**Chinese Mandarin:** 注意: 如果您说中文普通话/国语, 我们可为您提供免费语言援助服务。请致电: **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**Chinese Cantonese:** 注意: 如果您使用粵語, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**)。

**Arabic:**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم (TTY: **1-866-428-7588**) **1-888-756-0004**

**Tagalog:** PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**Korean:** 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**) 번으로 전화해 주십시오.

**Portuguese:** ATENÇÃO: Se fala português, encontra-se disponível serviço gratuito de intérprete pelo telefone **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**Laotian:** ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**Japanese:** 注意事項: 日本語を話される場合、無料の通訳サービスをご利用いただけます。 **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**) まで、お電話にてご連絡ください。

**Urdu:**

توجہ فرمائیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

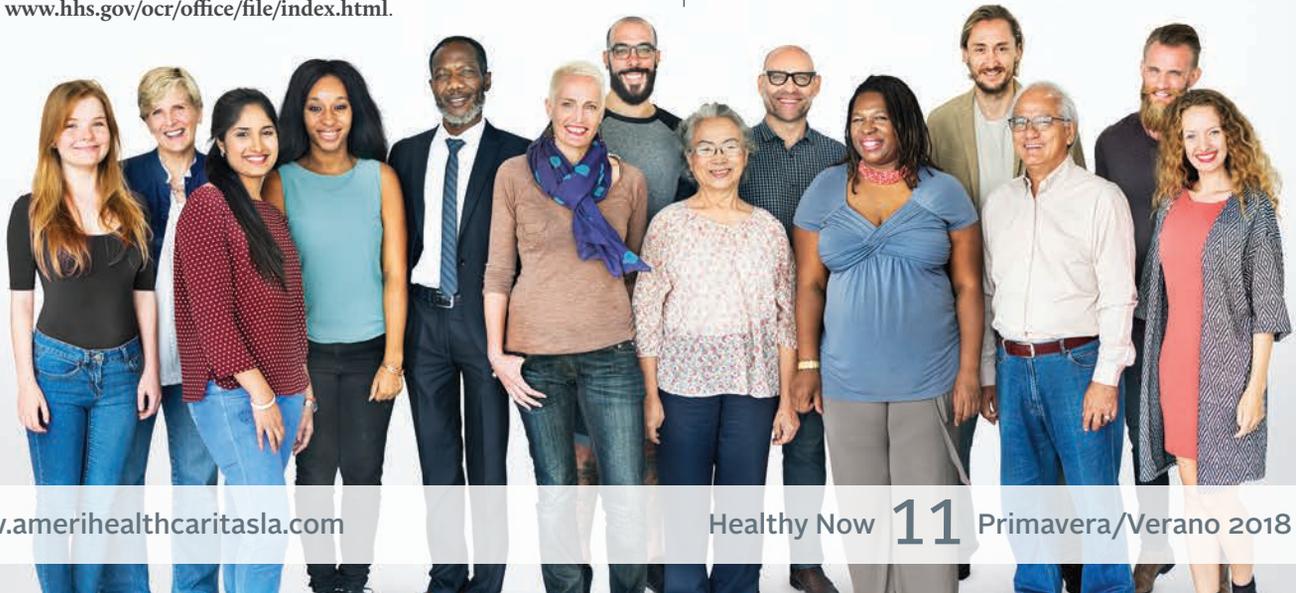
**German:** ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**Persian:**

توجه: اگر فارسی صحبت می کنید، سرویس مجانی زبانی در خدمت شماست. با شماره تلفن **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**) تماس بگیرید.

**Russian:** ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**Thai:** โปรดทาม: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).





Louisiana

P.O. Box 83580  
Baton Rouge, LA 70884

Todas las imágenes se utilizan bajo licencia sólo para fines comerciales. Cualquier persona representada es un/a modelo salvo se indique que no lo es.

10606M Desarrollado por StayWell

*Esto es para ayudarle a conocer su condición de salud. No es para reemplazar a su médico. Si tiene preguntas, hable con su médico. Si cree que necesita ver a su médico por algo que ha leído en esta información, por favor contacte a su médico. Nunca se detenga ni espere para obtener atención médica debido a algo que haya leído en este material.*

## ¿Nueva información de contacto? Déjenos saber

**¿Se mudó o cambió su número teléfono recientemente? Recuerde darnos su información nueva.** La información de contacto actual nos ayuda a coordinar su atención médica con sus proveedores. También ayuda a evitar retrasos o errores.

Llame a Servicios para Miembros para darnos su información nueva.

### ¡Vamos a eliminar el papel!

El boletín Healthy Now de AmeriHealth Caritas Louisiana estará disponible por correo electrónico en 2018. Por favor envíenos un correo electrónico a [newsletter@amerihealthcaritasla.com](mailto:newsletter@amerihealthcaritasla.com) para inscribirse para la versión digital del boletín y recibirlo directamente en su correo electrónico. Confirme su dirección de correo electrónico a través de la aplicación móvil o llame a servicios para miembros para confirmar su dirección de correo electrónico. Si prefiere una versión impresa, por favor llame a Servicios para Miembros para confirmar y actualizar su dirección postal actual.

Nuevo boletín digital



## Únase a nuestro Consejo Asesor de Miembros

Le invitamos a unirse al Consejo Asesor de Miembros (MAC, por sus siglas en inglés). El MAC es una manera para que usted provea su opinión sobre nuestros programas y pautas y para recibir actualizaciones sobre las formas en que estamos mejorando los servicios. Damos la bienvenida a miembros y familiares, personas de organizaciones comunitarias, consejeros, educadores y cualquier persona que quisiera aprender más sobre los servicios que ofrecemos. El MAC se reúne 4 veces al año en instalaciones a través de todo el estado.

Queremos escuchar de usted. Su opinión es nuestra mejor fuente de ideas sobre cómo mejorar nuestros programas y servicios. Si está interesado en asistir a una reunión o convertirse en miembro del Consejo Asesor de Miembros de AmeriHealth Caritas Louisiana, por favor llame al 1-888-756 0004 o por correo electrónico [MAC@amerihealthcaritasla.com](mailto:MAC@amerihealthcaritasla.com).

