

Healthy NOW

OTOÑO/
INVIERNO 2019

www.amerihealthcaritasla.com

¿Preguntas acerca
de su cobertura de
atención médica?

Consulte la
página 10.

Vida sana para toda la familia

Los eventos de nuestro Centro de bienestar comunitario tienen algo para todos

¡Los centros de bienestar comunitarios de AmeriHealth Caritas Louisiana en Shreveport y Nueva Orleans son el lugar ideal para eventos de salud y bienestar! Hemos presentado muchas actividades este año para mantenerle en movimiento y para ayudarlo a aprender formas de obtener atención y mantenerse saludable, que incluyen:

- Entrega de suministros de regreso a la escuela.
- Seminarios educativos sobre diabetes.
- Pruebas de detección de cáncer.
- Seminarios para bajar de peso.
- Seminarios sobre luto, pérdida y duelo.
- Baile y yoga.
- Ayuda con tareas después de la escuela.
- Acceso a computadoras.

Visite hoy uno de nuestros centros para aprender más sobre su plan de salud. También puede reunirse con el personal de elegibilidad de Medicaid de Louisiana si tiene preguntas sobre su cobertura de Medicaid de Louisiana. Nuestros centros están ubicados en:

- New Orleans: 3155 Gentilly Boulevard (Gentilly Shopping Center)
- Shreveport: 3709 Jewella Avenue (Super 1 Foods Shopping Center)

¡Esperamos verle pronto!



Un pequeño miembro de nuestro plan de salud divirtiéndose durante una visita reciente a nuestro Centro de bienestar comunitario de Shreveport.

Usted puede combatir la gripe

¡Cuidado, es temporada de gripe otra vez! La gripe ataca al 8 por ciento de los estadounidenses cada año¹. Una vacuna anual es la mejor manera de protegerse. Una vacuna no es el único tipo de vacuna contra la gripe que puede recibir. También hay un aerosol nasal. Sin embargo, es solo para personas saludables de 2 a 49 años de edad que no están embarazadas. Si no está seguro de qué vacuna es mejor para usted, hable con su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés).

Es mejor que todas las personas de 6 meses de edad en adelante reciban una vacuna contra la gripe para fines de octubre. Pero incluso diciembre o enero no es demasiado tarde para vacunarse.

La verdad sobre las vacunas contra la gripe

¿No está seguro si las vacunas contra la gripe ayudan? Aquí hay algunos hechos:

- No importa lo que alguien diga, una vacuna contra la gripe no puede darle la gripe.
- Puede contraer gripe incluso si recibe la vacuna o aerosol nasal. Pero probablemente será un caso más leve.
- Para los adultos, las vacunas contra la gripe reducen el riesgo de hospitalizaciones relacionadas con la gripe en aproximadamente un 40 por ciento².

Qué saber si le da la gripe

Cuando la gripe ataque, siga estos consejos para aliviar sus síntomas:

Un enfoque en la calidad

¿Sabía usted que AmeriHealth Caritas Louisiana 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.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 quisiera más información sobre este programa.

- Pregúntele a su PCP sobre antivirales. Estos medicamentos pueden hacer que los síntomas de la gripe desaparezcan más rápido y pueden prevenir complicaciones graves.
- Beba muchos líquidos.
- Pruebe medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) para calmar dolores musculares, aliviar la congestión y reducir la fiebre.
- Use un humidificador para descongestionar la nariz.
- Descanse mucho.
- Haga gárgaras con agua salada para calmar el dolor de garganta.

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/flu/about/index.html>.

² Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/flu/vaccineswork/2018-2019.html>.



A photograph of a hospital emergency room entrance. A large sign above the glass doors reads "EMERGENCY" in red capital letters. The background shows some trees and a clear sky.

E M E R G E N C Y

EJEMPLOS:
pollo, frijoles,
huevos

¿La sala de emergencias o el centro de atención urgente? Cómo saber a dónde ir

Casi todos han escuchado de la sala de emergencias

(ER, por sus siglas en inglés). Pero pacientes que necesitan ayuda inmediata tienen otra opción a considerar: centros de atención urgente.

¿Qué es un centro de atención urgente?

Un centro de atención urgente presta servicios médicos el mismo día. La mayoría tiene instalaciones de rayos X y laboratorio. Sin embargo, no prestan la gama completa de servicios ofrecidos por salas de emergencias de hospitales.

Centros de atención urgente tratan problemas que necesitan atención inmediata pero que no ponen la vida en riesgo inmediatamente. Por ejemplo, puede ir a un centro de atención urgente para:

- Fracturas simples (huesos rotos).
- Torceduras.

- Cortaduras pequeñas.
- Fiebres.
- Ciertas infecciones.

La mayoría de los centros de atención urgente están abiertos en las noches y fines de semana. Atienden pacientes sin cita previa y su tiempo de espera puede ser más corto que en una sala de emergencias.

Cuándo ir a la sala de emergencias

Aunque un centro de atención urgente puede satisfacer muchas necesidades, no siempre es la mejor opción. Vaya directamente a una sala de emergencias si usted:

- Tiene problemas para respirar.
- Tiene sangrado incontrolado.
- Experimenta dolor en el pecho u otros síntomas de un ataque al corazón.

Si tiene dudas sobre adónde debe ir, diríjase a la sala de emergencias.

Podemos ayudarlo a coordinar su atención

Si usted o su niño tienen una necesidad compleja o una condición crónica, puede solicitar participar en el programa de Coordinación de atención de AmeriHealth Caritas Louisiana. Los coordinadores de atención están disponibles para ayudar con todas sus necesidades de atención médica y recursos. Para mayor información contacte a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004 (TTY: 1-866-428-7588)**, 24 horas al día, 7 días a la semana. También puede comunicarse con nuestra Línea de Enfermeras de 24 horas en el **1-888-632-0009**.

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.amerhealthcaritasla.com para usar nuestra herramienta Find a Provider. Esta es nuestra lista más actualizada de proveedores. También puede usar nuestra aplicación móvil (consulte la página 5).

Por teléfono

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

En un directorio impreso

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



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, 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.

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



Depresión post-parto versus ansiedad posparto

Ser una nueva mamá es emocionante, pero también puede ser estresante. Probablemente ha escuchado sobre la depresión posparto (PPD, por sus siglas en inglés). Pero, ¿ha escuchado sobre ansiedad posparto (PPA, por sus siglas en inglés)? Aquí está a lo que debe estar atenta y cómo saber si necesita ayuda.

PPD: más que melancolía

No es inusual sentirse un poco triste por unos días después de dar a luz. Pero si sus sentimientos tristes o vacíos persisten, es posible que tenga PPD. Esté atenta a estos síntomas¹:

- Sentirse desesperada o abrumada.
- Perder interés en cosas que antes disfrutaba.
- Falta de energía o motivación.
- Tener dificultad para tomar decisiones.
- Sentirse inútil o culpable.
- Alejarse de otras personas.
- Pensar en lastimarse a sí misma o a su bebé.

PPA: preocupaciones fuera de control

Muchas mamás nuevas están nerviosas por la maternidad. Pero si sus preocupaciones se tornan

difíciles de controlar, puede que tenga PPA.

Esté atenta a estos síntomas^{2,3}:

- Preocuparse demasiado por cosas del día a día.
- Sentirse inquieta o irritable.
- Tener tensión muscular o malestar estomacal.
- No poder concentrarse.

Tener PPD o PPA no significa que es una mala madre. Solo significa que tiene una condición común tratable. Si tiene síntomas de PPD o PPA, infórmele a su proveedor de atención primaria.

¹ U.S. Department of Health and Human Services, www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/postpartum-depression.

² *Psychological Assessment*, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5695386/pdf/pas_29_11_1391.pdf.

³ U.S. Department of Health and Human Services, www.womenshealth.gov/files/documents/fact-sheet-anxiety-disorders.pdf.

¡Descargue nuestras aplicaciones para móviles hoy mismo!
¿Alguna vez ...

- ha llegado a la consulta de su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) sin su tarjeta de identificación?
- ha tenido que seleccionar un nuevo PCP o especialista?
- le pidieron una lista de sus medicamentos durante una visita médica?

La aplicación 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:

- Conectarla a nuestro programa de salud de maternidad.
- Establecer recordatorios para citas prenatales y otros eventos importantes.
- Proporcionar información de salud sobre cada etapa de su embarazo.

Ambas aplicaciones están disponibles para teléfonos iPhone y Android. Para obtenerlas, visite Google™ Play o Apple App® Store. Pudiera incurrir en cargos por uso de datos.

¿Muy grande para el pediatra?
Escoja el PCP correcto

Puede que estés entrando en la edad adulta y ahora ser responsable de tu salud. Un importante paso para mantenerte saludable es elegir un PCP que sea adecuado para ti a medida que te conviertes en un adulto. La mayoría de los pediatras te atenderán hasta que cumplas 21 años. Es importante hablar con tu pediatra sobre elegir un nuevo PCP. También, asegúrate de pedirle tus expedientes médicos a tu pediatra. Lleva contigo tus registros médicos a tu primera visita con tu nuevo PCP. Esto ayudará a tu nuevo PCP a conocer tu historial de salud.

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.amerihhealthcaritasla.com.

Mantenga a los niños saludables con vacunas

Como padre o madre, quiere lo mejor para su bebé. Las vacunas pueden ayudar a su pequeño a crecer sano y feliz. Las vacunas protegen a los bebés y niños temprano en la vida antes de que se topen con enfermedades que pueden ser graves e incluso mortales.

Las vacunas mantienen a su familia saludable. También protegen a aquellos a su alrededor, como sus vecinos y amigos. Tal vez conoce a alguien con un sistema inmune débil debido a tratamientos contra el cáncer. O tal vez su hermana acaba de tener un bebé que es muy pequeño para estar completamente vacunado. Vacunar a su niño reduce la posibilidad de que estas personas estén expuestas a enfermedades.

Refuerce las defensas de su niño

Los niños necesitan muchas vacunas para protegélos de las enfermedades. Esto solía consistir en muchas vacunas. Pero ahora, con vacunas combinadas, su niño recibe la misma protección con menos vacunas.

Consulte con el pediatra de su niño si a su niño le toca recibir una vacuna. A los 2 años, él o ella deberían haber recibido protección contra las 14 enfermedades prevenibles con vacunas¹:

1. Varicela
2. Difteria.
3. Hib.
4. Hepatitis A.
5. Hepatitis B.
6. Influenza (gripe).

7. Sarampión.
8. Paperas.
9. Tos ferina.
10. Polio.
11. Neumococo.
12. Rotavirus.
13. Rubéola.
14. Tétanos.

Cómo las vacunas ayudan

Muchos padres nunca han visto los terribles efectos de enfermedades como polio y tos ferina. Eso es porque las vacunas han reducido o incluso eliminado muchas enfermedades en los Estados Unidos, pero eso no significa que enfermedades graves se han ido para siempre.

Otra enfermedad grave, el sarampión, está en aumento en este país. El sarampión es un virus que se propaga muy fácilmente por el aire cuando alguien que tiene el virus tose o estornuda. Señales del virus incluyen fiebre, tos, secreción nasal, ojos rojos, dolor de garganta y erupción en el cuerpo.

Se aconseja a las personas que reciban 2 dosis de la vacuna para que funcione mejor².

La vacuna contra el sarampión es un beneficio de salud cubierto por el plan. Llame a su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) si tiene preguntas sobre la vacuna. Si cree que has estado cerca del virus del sarampión, o si tiene señales del virus, llame a su PCP inmediatamente.

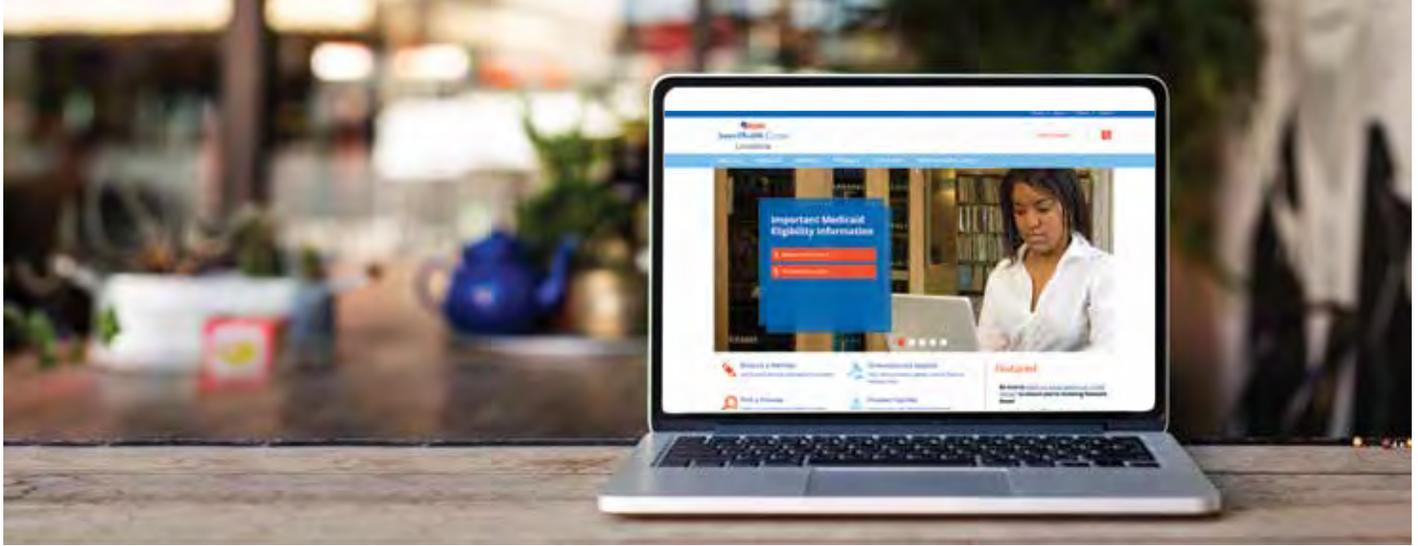
Continuar vacunando a los niños es la única forma de ayudar a mantener alejadas enfermedades como el sarampión.

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent-shell.html>.

² Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/measles/symptomscauses/syc-20374857>.

¿Necesita más información sobre su plan de salud y no tiene acceso al internet o a un Manual del miembro? Llame a Servicios para Miembros al 1-888-756-0004, 24 horas al día, 7 días a la semana, ¡y podemos ayudarle!





¡La información que usted necesita está a solo un clic de distancia!

Visite **www.amerihealthcaritasla.com**

para una copia del Manual del miembro más actualizado y para información sobre su atención médica como miembro de AmeriHealth Caritas Louisiana. Usted puede encontrar información sobre:

- Su proveedor de atención médica.
 - Cómo elegir o cambiar un proveedor.
- El directorio de proveedores en línea. Aquí hay información que puede encontrar sobre proveedores en nuestra red:
 - Nombre.
 - Dirección.
 - Número de teléfono.
 - Especialidad.
 - Estatus de certificación de la junta examinadora.
 - Idiomas que el proveedor habla.
 - Ubicaciones de oficinas.
 - Si el proveedor acepta nuevos pacientes.

Para encontrar más información sobre proveedores, como la escuela de medicina donde se adiestraron y donde hicieron sus entrenamientos de residencia, visite nuestra sección Find a

Proveedor en **www.**

amerihealthcaritasla.com. Si no tiene acceso al internet, puede llamar a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004**, 24 horas al día, 7 días de la semana para obtener una copia impresa del listado.

Al llamar a Servicios para Miembros, puede:

- Obtener una tarjeta de identificación de miembro nueva o un reemplazo.
- Obtener referidos de su PCP o auto-referidos: pasos para obtener atención.
- Obtener información sobre cómo recibir atención de especialistas o salud de la conducta.
- Saber qué hacer si obtiene una factura o estado de cuenta.
- Obtener información en otros idiomas o formatos.
- Obtener información sobre cómo pagamos por su atención médica, nuestra dedicación a la atención de calidad para nuestros participantes.
- Hacer preguntas sobre sus medicinas.
- Obtener información sobre cómo obtener ayuda si tiene necesidades especiales.
- Comparar el costo de la atención médica.

- Obtener información sobre cómo obtener autorizaciones previas: pasos necesarios para recibir atención o medicamentos.
- Determinar los límites de beneficios y servicios que no están cubiertos.
- Obtener información sobre cómo presentar quejas, querellas y audiencias imparciales.
- Obtener información sobre copagos.
- Obtener un aviso resumido de prácticas de privacidad.
- Para mujeres: obtener información sobre servicios específicos para mujeres.
- Saber cómo obtener atención en una emergencia, después de horas de trabajo o fuera del área de cobertura del plan de salud.
- Saber cómo el plan de salud evalúa nuevas tecnologías.

¿Necesita más información sobre su plan de salud y no tiene acceso al internet o a un Manual del miembro? Llame a Servicios para miembros al **1-888-756-0004**, 24 horas al día, 7 días a la semana, ¡y podemos ayudarle!

A stylized illustration of a hand holding an e-cigarette. The hand is white with black outlines, and the e-cigarette is dark grey with gold-colored accents. The e-cigarette is held near a nose, which is also outlined in black. The background is a light blue gradient with white clouds.

La evi los cigarrillos

Los cigarrillos electrónicos puede que sean una nueva forma popular de fumar, pero eso no significa que sean seguros. A pesar de que no usan tabaco, contienen nicotina, una droga altamente adictiva.

Una gran preocupación: los adultos podrían usar cigarrillos electrónicos para dejar de fumar o reducir el fumar. Pero no están aprobados como método seguro o efectivo para dejar de fumar, y sus

dencia sobre electrónicos

efectos sobre la salud a largo plazo son desconocidos.

¿Qué son?

Los cigarrillos electrónicos pueden parecer cigarrillos, cigarros, pipas, bolígrafos o memorias USB. Suelen tener 4 partes:

- Un cartucho lleno de líquido, que contiene nicotina y otros químicos y saborizantes.
- Un elemento calefactor.
- Una fuente de energía (generalmente una batería).
- Una boquilla.

Durante el vapeo, los usuarios inhalan el vapor del líquido calentado. El vapeo se ha vuelto más popular entre adolescentes y fumadores que buscan algo diferente a los cigarrillos tradicionales.

¿Son seguros?

Algunos estudios dicen que los cigarrillos electrónicos pueden ser menos perjudiciales que los cigarrillos cuando personas que fuman regularmente cambian a ellos. Y algunas empresas dicen que son una herramienta para ayudar a los fumadores a dejar de fumar. Pero expertos de la salud no están seguros.

Por un lado, los vapores no contienen los mismos productos químicos dañinos que el humo del tabaco contiene. Pero los usuarios de cigarrillos electrónicos inhalan sustancias nocivas, incluidas algunas que pueden causar cáncer. Y ningún estudio dice con certeza que los cigarrillos electrónicos pueden, a la larga, ayudar a dejar de fumar. Otro problema: la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU., que regula muchos productos (incluidos medicamentos y productos de

tabaco), no los ha aprobado como una forma de ayudar a los fumadores a dejar de fumar. Entonces es difícil saber exactamente lo que hay en ellos.

Use otros métodos para dejar de fumar

Si quiere dejar de fumar, hable con su proveedor atención médica sobre formas de dejar de fumar, como productos de reemplazo de nicotina. No tiene que dejar de fumar abruptamente.

Para más información sobre el programa para dejar de fumar de Louisiana (Louisiana Tobacco Cessation), visite www.quitwithusla.org o llame a Louisiana Tobacco Quitline (1-800-QUIT-NOW) para programar una sesión de consejería con un QuitCoach® que le ayudará a desarrollar un plan individualizado.

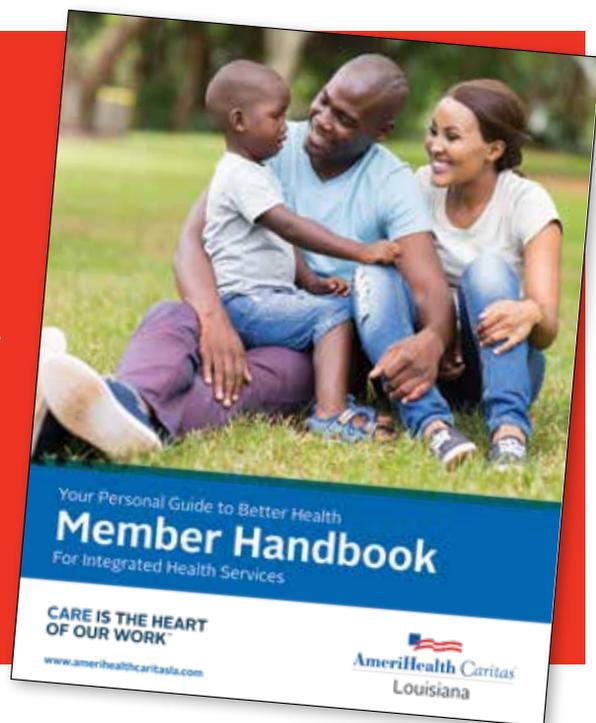
Derechos y responsabilidades de los miembros

AmeriHealth Caritas Louisiana está dedicado a tratar a nuestros miembros con respeto y dignidad. AmeriHealth Caritas Louisiana y su red de médicos y otros proveedores de servicios no discrimina contra miembros por motivos de raza, sexo, religión, origen nacional, discapacidad, edad, orientación sexual o cualquier otra razón prohibida por ley. Como miembro, usted tiene derechos y responsabilidades. Halle una lista complete de sus derechos y responsabilidades como miembro en www.amerhealthcaritasla.com/MemberRightsResponsibilities.



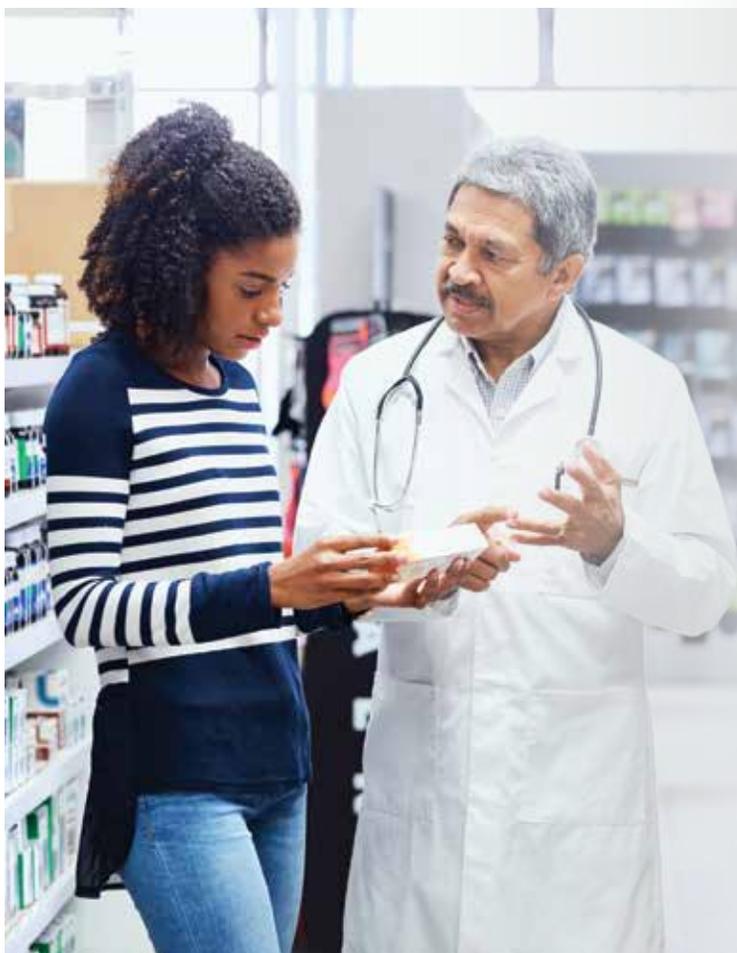
Acceso a su Manual del miembro

¿Sabe a dónde ir para aprender sobre sus beneficios? Puede encontrar respuestas a muchas preguntas en el Manual del miembro. El mismo incluye información sobre muchos de los temas más comunes, incluidos servicios cubiertos, números de teléfono importantes y más. Visite <http://www.amerhealthcaritasla.com/pdf/member/handbook/spanish.pdf> para ayudarle a aprovechar al máximo sus beneficios. Si tiene preguntas sobre su atención médica, llame a Servicios para Miembros las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1 888 756-0004**.



¿Qué puede hacer si se terminan sus beneficios de Medicaid?

Si ha agotado los límites de los beneficios cubiertos que está recibiendo, puede llamar al **1-888-756-0004**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para obtener asistencia y recursos para continuar con la atención.



¿Qué está cubierto?

Cuando usted tiene preguntas sobre su cobertura de atención médica, podemos ayudar.

El departamento de Manejo de Utilización (UM, por sus siglas en inglés) de AmeriHealth Caritas es responsable de decisiones de cobertura y puede responder sus preguntas. UM decide cuáles servicios están cubiertos, basado en:

- Si el servicio es médicamente necesario.
- Si el servicio es efectivo.
- Si el servicio es adecuado para el miembro.

UM puede revisar sus registros de salud o hablar con sus proveedores antes de hacer decisiones de cobertura. Los proveedores no son recompensados por sus recomendaciones, y la cobertura no se basa en incentivos financieros. Nuestras decisiones de cobertura están centradas en asegurarse de que usted obtiene la atención adecuada en el momento adecuado. En AmeriHealth Caritas Louisiana, su cuidado es lo primero.

Si tiene preguntas sobre cobertura de servicios, llámenos al **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

We provide language assistance services at no cost to you.

- It is your right to receive telephonic interpretation, at no cost, 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 plan has telephonic interpretation at no cost 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**.



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.

Repase el mejor cuidado bucal

Una boca sana es importante más allá de una sonrisa resplandeciente. Buenos hábitos dentales también pueden proteger su bienestar general.

Boca sana, cuerpo sano

Cepillarse los dientes, usar hilo dental y visitar su dentista regularmente puede ayudar a prevenir gingivitis o enfermedad de las encías. Con gingivitis, sus encías se enrojecen e inflaman y sangran. Cuando no se trata, la gingivitis puede empeorarse. Puede causar que sus dientes se caigan y puede conducir a incluso problemas de salud más graves.

La inflamación que viene con la enfermedad de las encías puede aumentar su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. La enfermedad de las encías también puede ponerlo en riesgo de derrame cerebral¹.

Encías sanas, bebé sano

Si está embarazada, es especialmente importante practicar buena higiene oral. Tener

enfermedad de las encías durante el embarazo puede aumentar su riesgo de dar a luz demasiado temprano o tener un bebé que es demasiado pequeño.

Cambios hormonales durante el embarazo la hacen más propensa para desarrollar gingivitis. Si nota que sus encías están más sensibles o que sangran más fácilmente que antes, hable con su dentista. Él o ella pueden ayudarla a manejar la gingivitis para reducir los efectos que podría tener sobre usted y su bebé.

Proteja sus dientes

El camino hacia una boca más sana solo requiere unos pocos pasos simples. Ponga en práctica estos consejos a diario y podrá sonreír más resplandecientemente en poco tiempo:

- Cepíllese los dientes dos veces al día con un cepillo de dientes de cerdas suaves. Use pasta de dientes que contenga fluoruro. Recuerde cepillarse la parte interior de los dientes y la lengua también. Reemplace su cepillo

de dientes cada 3 a 4 meses.

- Use hilo dental una vez al día. El hilo dental ayuda a prevenir enfermedad de las encías y caries. Sostenga el hilo dental entre 2 dedos, curve en forma de C alrededor de cada lado del diente. Frote suavemente el hilo dental hacia arriba y hacia abajo.
- Visite a su dentista al menos una vez al año. Algunas personas pueden necesitar visitar al dentista con más frecuencia. Hable con su dentista sobre cuán a menudo debería ir.

Cuidar sus dientes es una parte importante del cuidado de su salud general. Con un poquito de esfuerzo, puede ayudar a mantener sanos a su boca y su cuerpo, sanos.



¹ Harvard Health Publishing, <https://www.health.harvard.edu/heart-health/gum-diseaseand-heart-disease-the-commonthread>.