

En este boletín informativo:

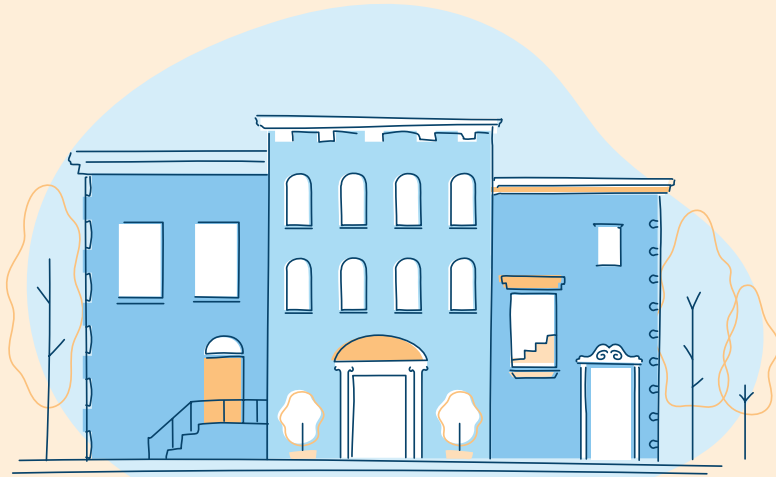
¡Nuevo! Vivienda temporal
Consultas virtuales con el médico
Inhaladores para el asma y de rescate
Cómo salvar una vida con Narcan
...y más.



A su disposición

Un boletín para miembros de Highmark Health Options

Verano 2021



¡Nuevo! Hope Center ofrece refugio temporal.

Si usted o alguien que conoce necesita refugio, llame al 1-833-FIND-BED para encontrar una residencia temporal. Hope Center es una nueva opción, un antiguo hotel en el condado de New Castle. Nota: Debe obtener una derivación llamando al número mencionado anteriormente. No se puede hospedar sin cita previa.

Los residentes reciben habitación, comida, ropa y atención médica. Tienen acceso a los servicios sociales en el establecimiento. Se admiten mascotas. Las estadias no tienen límite, pero el objetivo es trasladar a lo largo del tiempo a todas las personas a una residencia permanente.

El sitio web [del condado de New Castle](#) muestra testimonios de algunos de los residentes. Cuentan acerca del respeto, la dignidad y el cuidado genuino que han encontrado en Hope Center.

En esta edición

- 3 Números de teléfono importantes.
- 4 Consulte con un médico en persona.
- 4 ¡Sonría! El cuidado dental hace feliz a su boca.
- 5 Puede salvar una vida con Narcan.
- 7 ¿Siente ansiedad o depresión?
- 9 Siga estos consejos para tener un verano seguro.
- 10 ¿Ya se vacunó?
- 11 Haga cambios en su estilo de vida para ser una persona más saludable.
- 13 Conozca el ABCD de la diabetes.
- 14 Informe a los cuidadores las acciones inadecuadas.
- 14 Hágase la prueba de GED sin costo alguno.
- 15 Para las personas con asma, albuterol es el medicamento de rescate.
- 16 La información sobre el bienestar viene en camino.
- 17 Únase al Consejo Asesor para Miembros.
- 18 ¿Tiene 45 años o más? Hágase exámenes de detección de cáncer colorrectal.
- 19 Cuide su salud y recompense su bolsillo.
- 20 Encuentre ayuda local en Delaware 2-1-1.
- 21 Las consultas de bienestar son clave para la salud de su hijo.
- 22 Encuentre apoyo comunitario.
- 23 ¿Necesita ayuda cuando está enfermo?
- 24 Encuentre el programa adecuado para usted.
- 27 Declaración de derechos y responsabilidades de los miembros.
- 27 Las leyes prohíben la discriminación.
- 28 Para obtener ayuda en su idioma.



Cuando vea este icono, haga clic para regresar a la lista de contenidos.

Números de teléfono de Highmark Health Options

Salud conductual (de lun. a vie., de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.)	1-844-325-6251
Servicios para miembros (de lun. a vie., de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.)	
Gestión de la atención (de lun. a vie., de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.)	
Línea de enfermería (24/7)	
Farmacia	
Operador para miembros sordos, línea TTY	711 o 1-800-232-5460
Línea directa por fraude y abuso	1-844-325-6256

Números que no pertenecen a Highmark Health Options

Servicios para crisis de salud conductual

Norte de Delaware (brinda servicios al condado de New Castle y al área de Smyrna en el norte del condado de Kent) 1-800-652-2929

Sur de Delaware (brinda servicios a los condados de Sussex y Kent al sur del área de Smyrna) 1-800-345-6785

Servicios de transporte ModivCare, en casos que no sean de emergencia 1-866-412-3778

Recursos externos

[Línea antitabaco de Delaware](#) (para dejar de fumar) 1-866-409-1858

División de Servicios Sociales del Estado de Delaware:
Relaciones con el cliente 1-800-372-2022

[Línea directa nacional contra la violencia doméstica](#) 1-800-799-7233

Encuéntrenos en [Facebook](#) y en [HighmarkHealthOptions.com](#)



Consulte con un médico en persona.



Usted elige: en persona o en línea.

¿Desea visitar a un proveedor local en persona?

Consulte el directorio para encontrar un médico, enfermero o terapeuta cerca de usted. Para obtener el directorio de proveedores actualizado en línea, solo ingrese su código postal: [HHO.fyi/Directory](https://www.hho.org/Directory)

¿Prefiere una consulta virtual?

HHO on the Go le brinda una opción de telesalud. Desde su teléfono inteligente, tableta o computadora, reciba atención dondequiera que esté, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. ¡Sí, también por la noche y los fines de semana! Regístrese para comenzar: [HHOontheGo.com](https://www.HHOontheGo.com)

¡Sonría! El cuidado dental hace feliz a su boca.

Highmark Health Options ahora cubre servicios dentales para adultos.

Comience a usar su beneficio dental hoy mismo. Aproveche la cobertura que le permite corregir problemas dentales ahora y evite nuevos problemas en el futuro.

Tiene una cobertura de \$1,000 por año para atención dental. Es posible aprobar más cobertura si necesita atención dental de emergencia. Actualmente, no se aplica el copago. Y no necesita una derivación para ver a un dentista.

Para encontrar un dentista: llame a Servicios para miembros al 1-844-325-6251 o utilice esta herramienta [de búsqueda en línea](#). Cuando utilice la herramienta de búsqueda, busque un dentista que acepte pacientes nuevos. Y puede elegir la ubicación del consultorio de su dentista, si prefiere que sea un hombre o una mujer, y si desea que hable un idioma que no sea inglés.



Puede salvar una vida con Narcan.

**Esté
preparado
para ayudar
ante una
sobredosis de
opioides.**

Existen diferentes maneras de ayudar si una persona tiene una sobredosis de opioides. Los opioides incluyen analgésicos que están disponibles legalmente con receta. La heroína también es un opioide. Narcan es un aerosol nasal que revierte los efectos de la sobredosis de opioides. Es fácil de usar y se puede rociar directamente en una fosa nasal. Cuando se administra a tiempo, puede salvar una vida.

Todos los estados han aprobado leyes que permiten que las personas obtengan Narcan sin una receta de su médico. Narcan está disponible en la mayoría de las farmacias. [Más información.](#)

**Debe hacer
lo siguiente
ante una
emergencia
por opioides.**

Administre Narcan de inmediato si alguien presenta estos signos:

- Somnolencia anormal en una persona que no se despierta. Intente despertarla hablando en voz alta o masajeando con fuerza en el medio del pecho.
- Respiración lenta o cortada en una persona que no puede despertar o que parece que no está respirando.
- Observe las pupilas de la persona que no puede despertar. La pupila es el círculo negro en el centro de la parte de color en el ojo. Se vuelve muy pequeña, como la cabeza de un alfiler, cuando alguien ha consumido opioides.

Llame al 911 para obtener ayuda médica de emergencia inmediatamente después de administrar Narcan. Puede realizar [respiración boca a boca](#) mientras espera que llegue la ayuda. Hasta entonces, observe a la persona de cerca. Es posible que la persona necesite otra dosis de Narcan, que puede administrar en la otra fosa nasal.

Utilice el Narcan aunque no esté seguro del motivo por el que la persona no se despierta. Las leyes del buen samaritano amparan a las personas que administran Narcan y piden ayuda.



¿Consume opioides?

Asegúrese de tener un suministro de Narcan, que puede obtener sin receta. Dígales a sus amigos y familiares dónde pueden conseguirlo. Y [aprenda cómo evitar una sobredosis](#).

Si tiene preguntas sobre la adicción a los opioides o sobre Narcan, llame a la Línea de enfermería disponible las 24 horas al 1-844-325-6251 (TTY 711 o 1-800-232-5460).

¿Siente ansiedad o depresión?

Estas sugerencias pueden ser útiles.

Fue un año difícil, ¿no? Si se ha sentido con ansiedad o depresión, no está solo. Durante la pandemia de COVID-19, las personas han informado que tuvieron más ansiedad y depresión. De hecho, alrededor del 30 % de las personas afirmaron que estuvieron ansiosas o deprimidas. Esta cifra es mucho más elevada que el rango típico alrededor del 3 % y 4 %.

Si se siente ansioso o deprimido, hable con un profesional. Comience con su proveedor de atención primaria o utilice [HHO on the Go](#) para reservar una consulta virtual con un especialista en salud conductual. O bien, llame a la Línea de enfermería 24/7 al 1-844-325-6251. Y trate de controlar la ansiedad y la depresión con estos consejos.

Controle la ansiedad

Un poco de ansiedad no es algo malo. Puede ayudarlo a tener un buen funcionamiento. Pero tener muy poca ansiedad o tenerla en exceso puede causar problemas. Si tiene muy poca ansiedad, es posible que se sienta somnoliento y desmotivado. Si tiene demasiada ansiedad, es posible que sienta mucha preocupación. Y cuando se preocupa mucho, puede sentirse tenso, cansado y adolorido.

¿Qué puede hacer con respecto a la ansiedad?

Sea más reflexivo. Viva el presente. Concentre su atención en los momentos del presente. Acéptelo sin juzgar.

Sea amable. Haga cosas buenas por alguien. Ofrezcarse como voluntario para ayudar a su comunidad.

Sea agradecido. Piense en lo bueno de su vida. Pueden ser recuerdos felices, cosas por las que hoy siente gratitud y cosas que anhela. Escríbalas en un diario de gratitud.

Respire profundo. Intente practicar la respiración profunda durante un período de 15 a 20 minutos por día. Siga estos pasos: Respire normalmente. Luego, respire hondo y despacio. Inhale y exhale por la nariz. Deje que el vientre se expanda al inhalar. Sienta cómo se hincha el vientre cuando inhala y cómo se contrae cuando exhala.

Duerma bien. Ayude a controlar su nivel de ansiedad durmiendo lo suficiente.

Haga ejercicios con frecuencia. Intente hacer 30 minutos de ejercicio moderado cinco días a la semana.

Coma de manera saludable. Consuma alimentos saludables en lugar de consolarse con comida chatarra. No se saltee las comidas. Comer alimentos malos o evitar las comidas puede hacer que se sienta aún más ansioso.



Controle la depresión



La depresión es más que simplemente sentirse triste. Es un sentimiento fuerte de indiferencia y puede interferir en su capacidad de funcionamiento. Por ejemplo, la depresión puede hacer que levantarse de la cama por la mañana se sienta como escalar una montaña. Y puede hacer que duerma o coma muy poco o en exceso. Estos son algunos otros síntomas de la depresión:

- Sentirse deprimido todo el día, todos los días, durante muchos días seguidos.
- Perder mucho peso de manera involuntaria.
- Tener poca o nada de energía, incluso después de una noche de dormir bien.
- Sentirse inútil o culpable.
- Tener problemas para prestar atención o tomar decisiones.
- Pensar en la muerte o en terminar con su vida.

¿Qué puede hacer al respecto? Realice algunas de las actividades que usted haría para aliviar la ansiedad: Duerma lo suficiente, haga ejercicios con frecuencia y coma alimentos saludables. Además:

Haga algo para cuidarse a sí mismo. Elija una actividad en la cual concentrarse, como comer o ducharse. Haga *algo*, incluso si la depresión le hace sentir que no puede hacer nada.

Comparta sus problemas con alguien. Cuénteles a un amigo lo que está sucediendo.

Sea sociable. Intente rodearse de personas. Puede ser útil estar cerca de otras personas, por más que desee estar solo.



Siga estos consejos para un verano seguro.

Diviértase este verano sin descuidar su salud.



- Intente mantenerse en la sombra entre las 10 a. m. y las 4 p. m., cuando los rayos del sol son más fuertes.
- Use un sombrero de ala ancha para cubrirse el rostro y el cuello.
- Use anteojos de sol que bloqueen los rayos solares. Para evitar dañar los ojos, elija anteojos que protejan contra dos tipos de luz ultravioleta (UVA y UVB).
- Póngase protector solar antes de salir, incluso en días nublados. Use al menos FPS 15 todos los días para ayudar a prevenir el cáncer de piel.
- Tenga mucho cuidado cuando trabaje al aire libre con temperaturas muy altas. Beba mucha agua. Tómese descansos a la sombra.
- Use siempre un casco cuando ande en bicicleta. Cruce las calles por el cruce peatonal.
- Elija un repelente para insectos con DEET. El uso de repelente para insectos puede ayudarlo a evitar picaduras de garrapatas, que puede transmitir la enfermedad de Lyme. Y puede protegerlo de los mosquitos que transmiten enfermedades. Nota: No se aconseja el uso de la DEET en bebés.

Tenga en cuenta la seguridad de los niños.

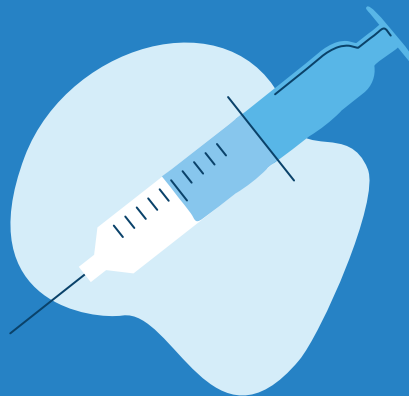


- Nunca deje a un bebé o niño sin supervisión en un automóvil estacionado. Un niño puede sentirse mal o morir en 10 minutos o menos dentro de un auto al sol.
- No pierda de vista a los niños cuando estén en el agua. Una persona puede ahogarse en aguas poco profundas. Por lo general, sucede cuando un padre o cuidador está presente, pero no presta mucha atención.



¿Ya se vacunó?

Si no recibió su vacuna contra la COVID-19, averigüe dónde puede recibirla. Vacunarse es más fácil que nunca. Todas las personas mayores de 12 años son elegibles. Y en algunos lugares, ni siquiera necesita tener una cita. ¡Solo debe entrar! La vacuna contra la COVID-19 es gratuita. Si tiene preguntas sobre la vacuna, hable con su médico de atención primaria. O bien, llame a Servicios para miembros al 1-844-325-6251.



Haga cambios en su estilo de vida para estar más saludable.

¿Quiere comer de manera más saludable y estar más activo? ¿Aparecen estas metas en su lista de propósitos de Año Nuevo *cada año*? Entonces usted sabe que estos hábitos pueden mejorar su vida todos los días, especialmente si tiene sobrepeso. Puede correr un mayor riesgo de sufrir algunos problemas de salud si tiene algunas pocas libras (o más). Implementar cambios saludables en su estilo de vida puede ayudarlo. Incluso puede comenzar con pequeños cambios, como probar un nuevo alimento que sea rico y bueno para usted. Pruebe la siguiente receta.

Para hacer un cambio de estilo de vida más grande, únase a nuestro programa gratuito para el control de peso saludable. Obtenga información sobre alimentación saludable, ejercicios y formas de reducir el estrés. Controlar el estrés es importante. Puede ser difícil tomar decisiones saludables cuando está preocupado por algo y tiene problemas para manejar la situación.

Para inscribirse en este programa, llame a Servicios para miembros al 1-844-325-6251 y solicite un administrador de la atención. El programa se ofrece a adultos y niños elegibles.



Edamame es un nombre sofisticado para un refrigerio simple y sabroso.



Si no ha escuchado hablar de edamame, no se preocupe. Es la palabra japonesa para la soja verde, un refrigerio con alto contenido de proteínas y bajas calorías. La palabra se pronuncia **ed·a·ma·me**.

Para comer edamame, póngase la vaina en la boca y luego, a medida que la saque, use los dientes para arrancar los frijoles. Deseche la vaina y tome otra.

Edamame con ajo picante

1 cucharada de aceite de sésamo o aceite de oliva bajo en calorías

1 bolsa de 12 onzas de edamame congelado en vainas

Sal, a gusto

Pimienta, a gusto

Ajo en polvo, a gusto

Escamas de pimienta rojo, a gusto

4 cucharadas de salsa de soja*

2 dientes de ajo picados

Semillas de sésamo (opcional)

Coloque aceite en una sartén a fuego medio. Agregue el edamame congelado en la sartén. Tape y cocine durante 5 minutos, hasta que el edamame se descongele y esté tierno. Sazone el edamame con sal, pimienta, ajo en polvo y escamas de pimienta rojo. Use la cantidad de condimento que prefiera. Revuelva el edamame suavemente y cocine otros 5 minutos o hasta que comience a dorarse. Agregue la salsa de soja y revuelva suavemente. Agregue el ajo y revuelva suavemente. Cocine hasta que despidan buen aroma, aproximadamente 30 segundos. Opcional: Espolvoree semillas de sésamo.

*Algunos tipos de salsa de soja o tamari se consideran de bajo contenido de sodio. Esto significa que tienen menos sal.



Conozca el **ABCD** de la diabetes.



Controle la diabetes recordando las letras del ABCD:

A es para la prueba de A1c: Siga las indicaciones de su médico sobre la frecuencia con la que debe controlarse la A1c. Esta prueba le indica a su médico el nivel promedio de azúcar que usted tiene en sangre. Si su A1c está controlada, puede evitar las complicaciones de la diabetes.

B es para la presión arterial: Pregunte a su médico cuál debe ser su presión arterial. Es probable que su médico quiera que su presión arterial sea menor de 140/90 para mantener la salud de su corazón.

C es para el colesterol: Conozca el objetivo de nivel de colesterol para mantener sus vasos sanguíneos saludables. Su médico puede ayudarlo a mantener su objetivo.

D es para un examen de la vista para diabéticos: Consulte a su oftalmólogo todos los años para mantener la salud de los ojos.

¿Tiene alguna inquietud sobre su atención? **Llame.**



Deseamos que esté satisfecho con la atención médica que recibe. Si tiene inquietudes sobre la atención o los servicios, puede que tenga una inquietud sobre la calidad de la atención. Algunos ejemplos incluyen inquietudes sobre su seguridad o acceso a los servicios. Llame a uno de nuestros Defensores de miembros al 1-855-430-9852 o a Servicios para miembros al 1-844-325-6251 si tiene alguna inquietud sobre su atención.



Informe a los cuidadores las acciones inadecuadas.



Recuerde sus derechos cuando usted u otro miembro de Highmark Health Options estén bajo el cuidado de un cuidador pagado. Infórmenos de inmediato si cree que han hecho algo inadecuado, como, por ejemplo:

- Lastimar a un miembro o causarle angustia emocional.
- Forzar o engañar a un miembro para que realice algún acto sexual.
- Robar dinero o medicamentos de un miembro.
- Usar la tarjeta de crédito de un miembro sin consentimiento.
- Negarse a atender las necesidades básicas de un miembro. Esto incluye alimentos, medicamentos, artículos de cuidado personal y supervisión.
- Provocar una lesión grave. Esto incluye una fractura de hueso, un corte profundo o una quemadura grave.
- Ser poco profesional. Esto incluye gritarle a un miembro o negarse a hacer su trabajo.

Estas conductas inadecuadas se denominan incidentes graves. Para denunciar un incidente grave, llame a Servicios para miembros al 1-844-325-6251.

Rinda el examen GED sin costo alguno.



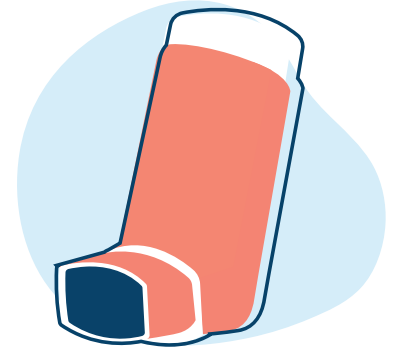
¿Le gustaría terminar su educación secundaria? ¿Desea ganar más dinero? ¿Quizás ir a la universidad? Acérquese más a sus metas. Permita que Highmark Health Options le ayude a obtener su título de GED sin ningún costo para usted. Para más información, llame a Servicios para miembros al 1-844-325-6251.



Para las personas con asma, albuterol es el medicamento de rescate.

Es probable que conozca a alguien que tenga asma. O tal vez usted mismo tiene asma. De cualquier manera, aquí encontrará información importante sobre el albuterol.

Albuterol es el nombre genérico de un medicamento que una persona con asma inhala mediante un dispositivo llamado inhalador. Un inhalador de albuterol a menudo se denomina inhalador de rescate porque se usa cuando un ataque de asma ya ha comenzado o está a punto de comenzar.



Algunos signos comunes de un ataque de asma son sibilancias, tos, sensación de opresión en el pecho o los pulmones y dificultad para respirar o hablar. El uso de un inhalador de albuterol ayuda a que el oxígeno entre en los pulmones. Aquí encontrará información sobre [cómo usar un inhalador](#).

Una persona con asma siempre debe llevar un inhalador de albuterol con ella. El asma es una afección grave que puede ser aguda para algunas personas. Los ataques de asma pueden ser muy peligrosos si se prolongan demasiado. Pueden reducir el nivel de oxígeno que llega a los pulmones, el cuerpo y el cerebro. Y esto puede causar daño permanente o incluso la muerte.

Los siguientes consejos son para toda persona que tenga asma:

1. Obtenga una receta de albuterol de su médico.
2. Surta la receta de inmediato. Verifique la fecha de vencimiento y asegúrese de surtir nuevamente la receta antes de que venza.
3. Tenga el inhalador cerca. Siempre llévelo con usted cuando salga de su casa. Es especialmente importante que lo tenga cuando realiza ejercicios, practica deportes y viaja.
4. Entienda cómo usar correctamente el medicamento. Practique usar el inhalador.

Un médico o farmacéutico puede enseñarle a usar el inhalador. Pida que le enseñen otra vez si recibe un nuevo tipo de albuterol. Algunas marcas son ProAir[®], Proventil[®] y Ventolin[®].

Si el albuterol no está disponible o no parece eficaz, una persona que sufre un ataque de asma debe trasladarse a la sala de emergencias o se debe llamar a una ambulancia de inmediato.



La información sobre el bienestar viene en camino.

Serie de Concientización sobre la Salud

Nuestro nuevo programa de bienestar para 2021, la Serie de Concientización sobre la Salud (Health Awareness Series), ya ha comenzado. La primera sesión comprendió la información sobre el cáncer que aparece en este boletín.

Las próximas sesiones incluirán una gama de temas de salud y estarán disponibles en línea. El personal de Highmark Health Options presentará la información de salud. Y finalizaremos con un foro abierto de preguntas frecuentes con personal de enfermería y otros proveedores de atención médica. Nuestras sesiones siempre incluyen recursos en línea específicos para que usted pueda tomar buenas decisiones de salud.

A continuación, algunos de los próximos temas. Después de que las sesiones se transmiten en vivo, se publican en nuestro sitio web.

- 29 de junio: La importancia de realizar ejercicios y Comprender la información de salud básica.
- 27 de julio: Atención durante el embarazo y del recién nacido.
- 31 de agosto: Todo lo que debe saber sobre las vacunas.

Además de la Serie de Concientización sobre la Salud, revise nuestros Programas de Gestión del Estilo de Vida.



Únase al Consejo Asesor para Miembros.

Inscríbase para unirse al Consejo Asesor para Miembros (Member Advisory Council, MAC) para saber qué sucede con Highmark Health Options. Mejor aún, comparta su opinión con nosotros. Realice sugerencias. Haga preguntas. Y obtenga una tarjeta de regalo de \$10 por cada reunión a la que asiste.

El consejo es un grupo de personal y gestores de planes de salud, miembros del plan de salud y cuidadores de miembros. Conformamos el consejo para que los miembros puedan contarnos sus ideas. Al unirse al consejo, tendrá la oportunidad de hablar sobre sus inquietudes con una variedad de personas. Y puede contarnos cómo lo estamos haciendo. Sus comentarios pueden mejorar los servicios y la calidad de la atención que se brinda a todos los miembros de Highmark Health Options.

El MAC se reúne el último viernes de la mayoría de los meses desde el mediodía hasta la 1:30 p. m. Las reuniones son virtuales, por lo que puede unirse haciendo clic en un enlace desde su teléfono celular. Le enviaremos el enlace en una invitación a todos los miembros del consejo.

Para unirse al MAC, llame a un Defensor de miembros al 1-855-430-9852.

¿Tiene 45 años o más? Hágase exámenes de detección de cáncer colorrectal.

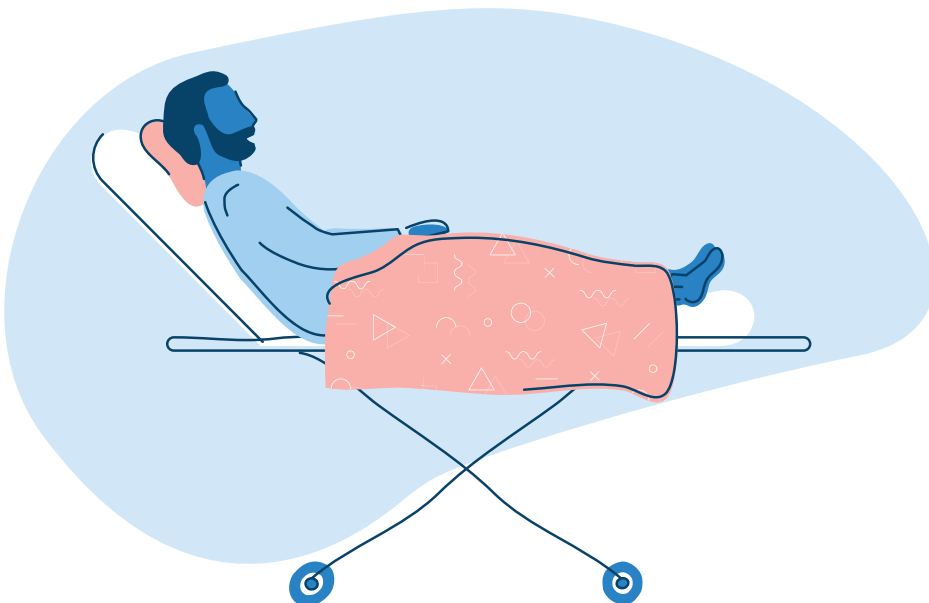
**Detéctelo.
Trátelo.
Combátalo.**

Solo pensar en el cáncer puede ser aterrador. Y es aterrador saber que casi el 40 % de las personas tendrán cáncer en algún momento de su vida. La buena noticia es que los exámenes rutinarios de detección pueden detectar el cáncer en forma temprana. En esa etapa es más fácil de tratar y de vencer.

Uno de los tipos de cáncer más frecuentes es el cáncer colorrectal. Esto significa cáncer de colon o recto. Este año, se diagnosticarán alrededor de 150,000 casos nuevos.

Se pueden utilizar diversas pruebas diferentes para detectar este tipo de cáncer. Una prueba común es una colonoscopia. Un médico utiliza un endoscopio para observar el interior del colon en busca de signos de la enfermedad cuando el paciente está dormido. El colon es una parte del intestino grueso.

La Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society) recomienda comenzar los exámenes de detección a los 45 años. Hable con su médico previamente si los miembros de su familia han tenido este tipo de cáncer o si tiene un alto riesgo por otro motivo. O bien, hable con su administrador de casos o coordinador de atención sobre las pruebas de detección de cáncer.



Cuide su salud y obtenga recompensas.



¿Qué podría ser tan bueno como recibir un cheque por correo? Recibir una tarjeta de recompensas de Visa de Highmark Health Options. Usted o su hijo pueden ganar recompensas cuando participan en determinadas actividades saludables. Las recompensas se otorgan por realizar acciones que pueden mejorar los problemas graves de atención médica. El programa no ofrece una recompensa por todas las actividades saludables.

A principios de este año, debería haber recibido un paquete sobre el Programa de recompensas saludables. Para saber si reúne los requisitos, llame al 1-844-678-1456. O bien, envíe la tarjeta postal que vino en su paquete.

Disfrute de una vida sin tabaco.



El programa gratuito Línea antitabaco de Delaware puede ayudarlo a dejar de fumar y consumir tabaco. Obtenga el apoyo que necesita llamando por teléfono y con chats en línea con su instructor para dejar de fumar. El apoyo también está disponible en línea, por correo electrónico y mensaje de texto.

Venza el deseo, controle la abstinencia y cambie sus hábitos. Llame a la Línea antitabaco al 1-866-409-1858 o visite quitnow.net/delaware.



Encuentre ayuda local en Delaware 2-1-1.

Ingrese en Delaware 2-1-1 para encontrar apoyo de organizaciones de servicios humanos y salud en su comunidad. Siga estos pasos:

- Visite el [sitio web](#).
- Marque 211 o 1-800-560-3372.
- Envíe un mensaje de texto con su código postal al 898-211.

Puede obtener ayuda en caso de que necesite lo siguiente:

- Ropa
- Alimento
- Vivienda
- Refugio
- Transporte
- Asistencia para servicios públicos

Además, puede usar este recurso si tiene problemas de salud mental o abuso de sustancias. También puede encontrar ayuda legal disponible.

Las consultas de bienestar son clave para la salud de su hijo.

Las consultas de bienestar de su hijo deben realizarse con regularidad. Las consultas comienzan cuando el niño es recién nacido. Y continúan al 1.er mes, a los 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses, 12 meses, 18 meses, 24 meses, 30 meses y anualmente hasta que cumpla 20 años.

Cualquier niño inscrito en Medicaid es automáticamente elegible para el Programa de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (Early and Periodic Screening, Diagnostic, and Treatment, EPSDT). Analicemos este término para que pueda ver lo que significa para su hijo con Medicaid:

E es para Temprano: Su hijo tendrá consultas de bienestar con un proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) como recién nacido y luego, a ciertas edades específicas. La consulta de bienestar incluye

un examen físico. Y puede incluir pruebas de detección y vacunas programadas.

P es para Periódico: El PCP de su hijo deberá atenderlo con regularidad para ver cómo está creciendo y desarrollándose.

S es para Detección: El PCP de su hijo realizará pruebas de detección para detectar posibles problemas. Algunas pruebas son tan simples como responder preguntas. Otros ejemplos son las pruebas de visión y audición.

D es para Diagnóstico: Si al PCP de su hijo le preocupa el resultado de una prueba, su hijo puede consultar a un especialista. Un especialista es un médico que se centra en un tipo particular de problema de salud.

T es para el Tratamiento: El niño puede necesitar tratamiento si se detecta un problema de salud. En este caso, el PCP de su hijo hablará con usted sobre lo que sucederá a continuación.

El equipo de EPSDT de Highmark Health Options está aquí para recordarle cuándo su hijo tiene programadas consultas de bienestar o necesita atención preventiva. Es posible que un miembro de nuestro equipo se comuniqué con usted si su hijo no asiste a una consulta o prueba de detección.

Puede llamar a Servicios para miembros en cualquier momento al 1-844-325-6251 y pedir que un miembro del equipo de EPSDT lo ayude con la atención de su hijo. Podemos ayudarlo a programar una cita, encontrar un especialista, organizar el transporte y conectarse con recursos comunitarios útiles.



Encuentre apoyo comunitario.

El Apoyo comunitario de Highmark Health Options puede ayudarlo a encontrar servicios locales gratuitos o de bajo costo, que incluyen programas de bienestar, alimentos, vivienda, ayuda legal y más. Revise los [recursos útiles](#) cercanos a usted.

¿Necesita ayuda cuando se encuentra enfermo?

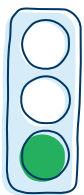
Llame a la Línea de enfermería las 24 horas.

1-844-325-6251 (TTY 711
o 1-800-232-5460)

En cualquier momento, si tiene alguna pregunta médica y no sabe qué hacer, un miembro del personal de enfermería estará disponible para ayudarlo las 24 horas al día, los 7 días de la semana. Personal registrado de enfermería especialmente capacitado puede hablar con usted sobre sus inquietudes médicas.

La Línea de enfermería es especialmente útil cuando debe tomar una decisión con respecto a dónde debe dirigirse cuando necesita atención médica rápidamente. El personal de enfermería puede decirle si debería llamar a su proveedor de atención primaria para sacar una cita, ir a un centro de atención de urgencia o ir a la sala de emergencias.

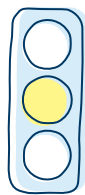
La siguiente información también puede ayudarlo a tomar una decisión.



Médico de atención primaria

Visite durante las horas de atención habituales en los siguientes casos:

- Controles, atención continua
- Vacunas contra la gripe y otras vacunas
- Resurtidos o cambios de medicamentos
- Derivaciones a un especialista
- Picadura de un insecto o mordedura de un animal
- Dolor de espalda
- Síntomas de resfrío o gripe
- Dolores de cabeza, migrañas
- Quemaduras menores
- Náuseas, vómitos, diarrea
- Erupción
- Dolor de garganta
- Torceduras, esguinces
- ETS, infecciones de las vías urinarias
- Dolor de dientes



Atención de urgencia

Visite fuera del horario de atención del consultorio médico en los siguientes casos:

- Reacciones alérgicas
- Fractura de huesos no expuesta
- Cortes que necesiten puntos de sutura
- La mayoría de las afecciones que figuran en atención primaria



Sala de emergencias

Visite las 24 horas del día, los 7 días de la semana, o llame al 911 de inmediato en los siguientes casos:

- Fractura de hueso fuera de lugar
- Dolor de pecho
- Dificultad para hablar
- Lesión ocular
- Lesión en la cabeza o pérdida de conciencia
- Sobredosis o envenenamiento
- Dificultad para respirar
- Debilidad de un lado (rostro o extremidades)



Encuentre un programa que sea adecuado para usted.

Los Programas de Bienestar y Gestión del Estilo de Vida de Highmark Health Options se ofrecen sin costo para los miembros con enfermedades crónicas como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), diabetes y enfermedad cardíaca. Y son programas destinados especialmente a personas que quieren perder peso y para mujeres embarazadas. Trabajaremos con usted y su equipo de atención médica para ayudarlo a comprender y controlar su afección. Nadie comprende su cuerpo mejor que usted, por lo que nuestro objetivo es empoderarlo para que se sienta lo mejor posible.

Programa de control de peso saludable

- Aprenda maneras fáciles de cuidar su salud, que le ayudarán a vivir más tiempo.
- Comprenda cómo controlar y manejar su peso haciendo mejores elecciones sobre su dieta y actividad.
- Identifique las herramientas que necesita para contar con las mejores opciones de salud y nutrición.
- Aprenda cómo las decisiones inteligentes pueden evitar otros problemas de salud, como presión arterial alta o diabetes.
- Conozca si puede participar en nuestro Programa de prevención de la diabetes (para mayores de 18 años), que incluye nuestra asociación con la [YMCA de Delaware](#).

Programa para el asma

- Aprenda la diferencia entre un medicamento de control del asma a largo plazo y un inhalador de rescate.
- Identifique los desencadenantes del asma.
- Comprenda cómo un plan de acción para el asma puede ayudarlo a tomar buenas decisiones.
- Comprenda los efectos a largo plazo del asma no controlado.



Programa para enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

- Aprenda por qué la dieta y el ejercicio son importantes para ayudarlo a respirar con mayor facilidad.
- Identifique qué inhaladores usar y cómo usarlos correctamente.
- Comprenda los signos de advertencia de un brote para poder detectarlo y controlarlo a tiempo.
- Comprenda cómo usar el oxígeno de manera segura.

Programa de maternidad

- Aprenda a ser una madre saludable y a tener un bebé saludable.
- Comprenda la importancia de una dieta saludable y de las vitaminas prenatales.
- Conozca qué síntomas indican que debe llamar al médico de inmediato.
- Comprenda la importancia de consultar al médico después de que nazca su bebé.

Programa cardíaco

- Conozca cómo los pequeños cambios en la dieta y la actividad pueden ser de gran ayuda.
- Descubra cómo evitar que una afección cardíaca (del corazón) empeore.
- Comprenda la importancia de sus medicamentos y cómo tomarlos.
- Comprenda cómo la presión sanguínea no controlada puede ocasionar enfermedades cardíacas.



Programa de diabetes

- Conozca cómo prevenir las complicaciones diabéticas manteniendo el azúcar en sangre bajo control.
- Identifique y complete las pruebas necesarias para estar “en control”.
- Comprenda qué es normal, qué no lo es y cuándo debe llamar al médico.
- Comprenda cómo la diabetes no controlada puede ocasionar enfermedades cardíacas.

Para obtener más información sobre estos programas, consulte el [Manual para miembros](#).

¿Tiene preguntas? Llame a Gestión del Estilo de Vida de Highmark Health Options al 1-844-325-6251 (TTY 711).

Visite nuestro sitio web en [HighmarkHealthOptions.com](https://www.HighmarkHealthOptions.com).

Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame a la Línea antitabaco de Delaware al 1-866-409-1858 (mayores de 18 años).

Hay servicios de traducción disponibles sin costo para usted.



Declaración de derechos y responsabilidades de los miembros.

La declaración de derechos y responsabilidades de los miembros de la organización detalla que los miembros tienen los siguientes derechos y responsabilidades:

1. El derecho a recibir información sobre la organización, sus servicios, sus profesionales y proveedores, y los derechos y responsabilidades de los miembros.
2. El derecho a recibir un trato respetuoso y el reconocimiento de su dignidad y derecho a la privacidad.
3. El derecho a participar junto con los profesionales en la toma de decisiones sobre su atención médica.
4. El derecho a una conversación honesta sobre las opciones de tratamiento adecuadas o médicamente necesarias para sus afecciones, independientemente del costo o la cobertura del beneficio.
5. El derecho a expresar sus quejas o apelaciones sobre la organización o la atención que brinda.
6. El derecho a hacer recomendaciones con respecto a la política de derechos y responsabilidades de los miembros de la organización.
7. La responsabilidad de proporcionar información (en la medida de lo posible) que la organización y sus profesionales y proveedores necesitan para brindar atención.
8. La responsabilidad de seguir los planes e instrucciones de cuidado que se hayan acordado con el profesional.
9. La responsabilidad de comprender sus problemas de salud y participar en el desarrollo de los objetivos de tratamiento acordados en conjunto con el profesional, en la medida de lo posible.

La discriminación va contra las leyes.

Highmark Health Options cumple con las leyes y normativas de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, el estado de salud, el sexo, la orientación sexual o la identidad de género. Highmark Health Options no excluye a las personas ni las trata de forma diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, estado de salud, sexo, orientación sexual o identidad de género.

Highmark Health Options ofrece lo siguiente:

- Material de apoyo y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen de manera efectiva con nosotros, por ejemplo:
 - Intérpretes capacitados en lenguaje de señas
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios lingüísticos gratuitos para las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
 - Intérpretes capacitados
 - Información escrita en otros idiomas

Puede presentar una queja sobre sus derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., de manera electrónica a través del Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>, por correo postal o por teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Los formularios de quejas están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



Para obtener ayuda en su idioma.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si usted habla español, se encuentran disponibles servicios de asistencia con el idioma sin costo alguno para usted. Llame al número que figura al dorso de su tarjeta de identificación (TTY: 711).
注意: 如果您讲中文, 可以免费为您提供语言协助服务。拨打您的卡背面的号码(听障人士专用号码: (TTY: 711)。

Si w pale kreyòl ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele nimewo ki sou do kat idantifikasyon w lan (TTY: 711).

ध्यान आपशो: जो तमे गुजराती बोलता होव तो, तमारा माटे भाषा सहायता सेवाओ मइतमां उपलब्ध छे. तमारा आछडी कासनी पाछल आपेला नंबर पर शेन करो (TTY: 711).

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'assistance linguistique vous sont offerts gratuitement. Veuillez appeler le numéro qui se trouve au verso de votre carte d'identification (TTY : 711).

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 카드 뒷면의 번호로 전화하십시오(TTY: 711).

ATTENZIONE: Se parla italiano, per Lei sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiami il numero presente sul retro della Sua carta di identificazione (TTY: 711).

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, luôn có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ được cung cấp miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số điện thoại trên mặt sau của thẻ nhận dạng của quý vị (TTY: 711).

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, steht Ihnen kostenlose Unterstützung in Ihrer Sprache zur Verfügung. Wählen Sie hierfür bitte die Nummer auf der Rückseite Ihrer Ausweiskarte (TTY: 711).

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may maaari kang kuning mga librenng serbisyo ng tulong sa wika. Tawagan ang numero sa likod ng iyong card (TTY: 711).

कृपया ध्यान दें: यदि आप हिन्दी बोलते हैं, तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निशुल्क उपलब्ध हैं। अपने पहचान कार्ड के पीछे दिए गए नंबर पर कॉल करें (TTY: 711)।

توجه دیں: اگر آپ اردو بولتے/بولتی ہیں تو، آپ کے لیے زبان کی اعانت کی خدمات مفت دستیاب ہیں۔ اپنے آئی ڈی کارڈ کے پیچھے درج نمبروں پر ہمیں کال کریں (ٹی ٹی وائی: 711)۔

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك بالمجان. اتصل على الرقم المدون على ظهر بطاقة هويتك (الهاتف النصي: 711).

గమనిక: మీరు తెలుగు మాట్లాడే వారైతే, భాషా సహాయక సేవలు, ఖర్చు లేకుండా, మీరు లభిస్తున్నాయి. మీ ఐడి కార్డుకు (TTY: 711) వెనుక వైపు ఉన్న నెంబర్ కి ఫోన్ చేయండి.

