En este boletín informativo:

Actualice su información de contacto.

No pierda su cobertura de Medicaid.

¿Necesita ayuda para alimentar a su familia?

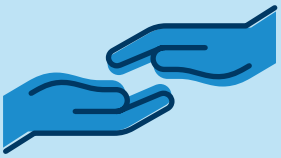
...Y más, incluso programas para la administración de la atención médica, la prevención de la diabetes y un peso saludable.

A su disposición

Boletín informativo para miembros de Highmark Health Options

2023 n.º 1

HIGHMARK HEALTH OPTIONS



Obtenga ayuda para solicitar los beneficios de SSDI.

Podemos ayudar a personas adultas y niños/as con ciertas afecciones de salud física o mental a solicitar el ingreso suplementario de seguridad por discapacidad (Supplemental Security Disability Income, SSDI) o el ingreso suplementario de seguridad (Supplemental Security Income, SSI). Este servicio es gratuito para los miembros de Highmark Health Options. Para averiguar si es elegible, comience por completar el formulario.

If you cannot see or read information from Highmark Health Options, call Member Services. We can send you information in a different way, including large print, audio, or Braille. Highmark Health Options can also give you information in a different language. These services are free.

Si usted no puede ver o leer las cartas que le envía Highmark Health Options, llame a servicios a los miembros. También podemos darle información en español o en otro idioma. Highmark Health Options puede enviarle cartas de una forma diferente, lo que incluye letra grande, audio o Braille. Estos servicios son gratuitos.

Highmark Health Options es un licenciatario independiente de la Blue Cross Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross Blue Shield.

Material protegido por derechos de autor adaptado con el permiso de Healthwise, Inc.

En esta edición

3 Conozca estos números de teléfono importantes.

4 No se arriesgue a perder su cobertura de Medicaid.

5 ¿Necesita ayuda para alimentar a su familia?

6 Conozca sus beneficios. Aprovéchelos al máximo.

7 Conozca acerca de su cobertura para medicamentos recetados.

8 ¿Qué es la prediabetes?

10 ¿Es elegible para el Programa de prevención de la diabetes?

11 ¿Cuál sería un peso saludable?

12 ¿Es elegible para el Programa LEAN?

13 Usted merece una recompensa. Únase al programa de recompensas Healthy Rewards.

14 ¿Necesita ayuda para administrar su atención médica?

15 ¿Qué es el abuso hacia las personas mayores? ¿Cómo puede denunciarlo u obtener ayuda?

17 Está invitada. Hágase una prueba de detección del cáncer de mama en un evento del Día de la Mujer.

19 Declaración de derechos y responsabilidades de los miembros.

19 La discriminación va contra las leyes.

20 Obtenga ayuda en su idioma.

Cuando vea este ícono, haga clic en él para regresar a la lista de contenidos.

Encuéntrenos en Facebook y en HighmarkHealthOptions.com.

Números de teléfono de Highmark Health Options

Línea de enfermería las 24 horas	855-401-8251
Servicios para Miembros De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.	
Coordinación de la atención De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.	
Salud conductual (salud mental y trastorno por consumo de sustancias) De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.	
Centro de soporte de LTSS De lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.	844-325-6258
Defensor de miembros	855-430-9852
Línea directa de fraude y abuso	844-325-6256
Operador para miembros sordos, línea TTY Las personas que tienen pérdida de la audición o del habla pueden comunicarse con una persona capacitada que puede ayudarles a hablar con alguien que utiliza un teléfono normal.	711 o 800-232-5460

Números que no pertenecen a Highmark Health Options

Servicios para crisis de salud conductual

Sur de Delaware (brinda servicios a los condados de Sussex y Kent al sur del área de Smyrna)	800-345-6785
Servicios de transporte ModivCare en casos que no sean de emergencia	866-412-3778

Recursos externos

Línea antitabaco de Delaware (para dejar de fumar)	866-409-1858
División de Servicios Sociales de Delaware Relaciones con el Cliente	800-372-2022

No se arriesgue a perder su cobertura de Medicaid.

Durante la pandemia, se amplió su cobertura de Medicaid. No se le pidió que proporcionara información adicional para renovar su cobertura. El 1.º de abril de 2023, Medicaid Delaware inició el proceso de renovación para determinar si las personas que tenían cobertura en virtud de Highmark Health Options seguían siendo elegibles para Medicaid. Es posible que su cobertura se suspenda en los siguientes casos:

- Si no ha completado correctamente el proceso de renovación cuando se le pidió que lo hiciera.
- Si ya no es elegible para Medicaid Delaware.

Esto es lo que debe hacer:

1. **Actualice su información de contacto ahora.** La información de contacto incluye su nombre, dirección postal, dirección de correo electrónico y número de teléfono. Para comprobar o cambiar su información de contacto:
   - Llame al Centro de Informes de Cambios al 302-571-4900, opción 2, o al TTY 855-889-4325, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 4:30 p.m.
   - Inicie sesión en su cuenta autoservicio de ASSIST.

2. **Revise su correo, ya que debería llegarle un formulario de solicitud de renovación de Medicaid o una carta de solicitud de verificación que deberá abrir de inmediato.** Complete y envíe por correo el formulario de renovación o la verificación solicitada. Recibirá una carta de notificación cuando se complete el proceso de renovación.

3. **Ingrese en Internet.** En lugar de responder por correo, puede completar el formulario de renovación en el sitio web de ASSIST. El proceso de renovación de su cobertura de Medicaid es el mismo que el proceso de solicitud. Haga clic en "Renew Benefits" (Renovar beneficios) y actualice su información.

4. **Si ya no califica para Medicaid Delaware**, puede obtener información sobre los planes de Highmark en virtud de la Ley de Atención Asequible (Affordable Care Act, ACA) de las siguientes maneras:
   - Llame al **844-385-3197**
   - Ingrese en Internet en **FindANewPlan.com/DE**
   - Busque otras opciones de cobertura en Delaware en el sitio web Choose Health DE: **ChooseHealthDE.com**
   - Encuentre más información y respuestas a las preguntas más frecuentes en **de.gov/MedicaidRenewals**

Si necesita ayuda, comuníquese con la Unidad de Relaciones con el Cliente al 302-571-4900, opción 2, o al TTY 855-889-4325 (de lunes a viernes, de 8 a.m. a 4:30 p.m.) o con Servicios para Miembros de Highmark Health Options al 844-325-6251 o al TTY 711 o 800-232-5460 (de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.).

¿Necesita ayuda para alimentar a su familia?

Los montos de los beneficios del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutritional Assistance Program, SNAP) se han reducido. Los beneficios adicionales que se otorgaron durante la pandemia no se ofrecen más. Para averiguar si hay otros programas de ayuda, comuníquese con los siguientes servicios:

- Oficina local de SNAP.
- Banco de alimentos local.
- Programa WIC (Women, Infants and Children) para mujeres, bebés y niños.
- Otros programas gubernamentales, como programas de comidas escolares y comidas de verano, el Programa de asistencia alimentaria de emergencia, el Programa de nutrición de mercados de agricultores para adultos mayores, etc.
- Línea directa contra el hambre del Departamento de Agricultura de EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA): 866-3-HUNGRY (866-348-6479) o 877-8-HAMBRE.

Síganos en Facebook para obtener más información sobre los eventos de distribución de alimentos que se llevan a cabo en su comunidad.

Conozca sus beneficios.
Aprovéchelos al máximo.

¿Necesita un descuento para Internet?

Debido a que tiene Highmark Health Options, puede ser elegible para un descuento de $30 por mes en su factura de Internet a través del Programa de conectividad asequible. Vea si es elegible.

Encuentre ayuda en su comunidad.

Visite nuestro sitio de Apoyo comunitario e ingrese su código postal para encontrar recursos para alimentos, vivienda, transporte, asistencia de servicios públicos, atención médica, capacitación laboral y más.

Programe una consulta médica en línea; incluidas noches y fines de semana.

Inicie o programe una consulta en línea con HHOontheGo. La atención de urgencia está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¿Necesita ayuda cuando se encuentra enfermo o herido?

Siga estos consejos en nuestro sitio web. O pregúntele a un profesional de enfermería qué tipo de atención necesita. Llame a la Línea de enfermería las 24 horas al 844-325-6251 (TTY: 711 o 800-232-5460).

Si tiene una urgencia médica, llame al 911.

Si tiene una urgencia de salud mental, llame al 988.

Conozca más sobre su cobertura para medicamentos recetados.

Encuentre todos los detalles sobre su cobertura en el Manual para miembros. Estas son algunas novedades actuales:

La farmacia le pedirá su firma y su tarjeta de identificación.

A partir del 12 de mayo, se le pedirá que firme cuando retire un medicamento recetado en la farmacia. Esto no es algo nuevo. Antes de la pandemia, había que firmar para obtener medicamentos. Este requisito dejó de exigirse durante la emergencia de salud pública por la COVID-19.

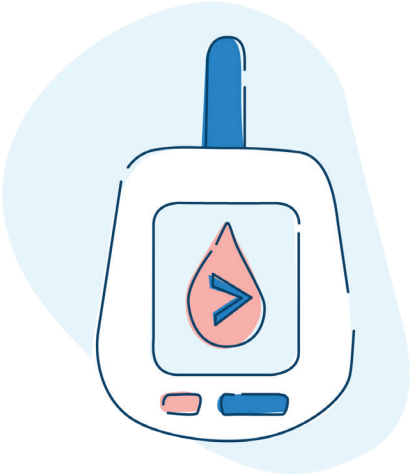
El farmacéutico tiene la obligación de preguntarle si tiene alguna pregunta o inquietud relacionada con el medicamento. Al firmar con su nombre, usted afirma que se le hizo esa pregunta.

Asegúrese de mostrar su tarjeta de identificación de Highmark Health Options cuando surta la receta. Para retirar ciertos tipos de fármacos, como sustancias controladas o narcóticos, se le pedirá que presente algún tipo de identificación.

¿Su medicamento viene en suministros para 90 días?

Si toma medicamentos para una afección crónica, quizá pueda obtener un suministro para 90 días. Vea si su medicamento está en la lista.

¿Qué es la prediabetes?



La prediabetes es una señal de advertencia de que corre riesgo de contraer diabetes tipo 2. Significa que su nivel de azúcar en sangre es más alto de lo normal, pero no tanto como para ser diabetes. La prediabetes también se conoce como escasa tolerancia a la glucosa o alteración de la glucosa en ayunas. La mayoría de las personas que desarrolla diabetes tipo 2 tiene prediabetes primero.

¿Qué causa la prediabetes?

Los alimentos que consumimos se convierten en azúcar, que el cuerpo utiliza para obtener energía. Normalmente, un órgano llamado páncreas produce insulina, la cual permite que el azúcar en la sangre llegue a las células del cuerpo. Pero cuando el cuerpo no puede usar la insulina de forma correcta, el azúcar no llega a las células, sino que permanece en la sangre. Esto se llama resistencia a la insulina. La acumulación de azúcar en la sangre es lo que causa la prediabetes.

Las personas con sobrepeso, que no hacen actividad física y tienen antecedentes familiares de diabetes tienen más probabilidades de contraer prediabetes. Las mujeres que han tenido diabetes gestacional también son más propensas a contraer esta afección.

¿Cuáles son los síntomas?

La mayoría de las personas con prediabetes no tiene ningún síntoma. Pero si usted tiene prediabetes, debe estar atento a los siguientes signos de diabetes:

- Tiene mucha sed.
- Orina con más frecuencia de lo habitual.
- Tiene mucha hambre.
- Tiene visión borrosa.
- Baja de peso sin proponérselo.

¿Cómo se diagnostica la prediabetes?

La prediabetes se puede detectar con un análisis de sangre. Si los resultados de la prueba de A1c muestran un nivel de 5.7 % a 6.4 %, tiene prediabetes. También existen otras pruebas, como la prueba de glucosa en sangre en ayunas y la prueba de tolerancia oral a la glucosa.

¿Se puede prevenir?

La clave para tratar la prediabetes y prevenir la diabetes tipo 2 es hacer que los niveles de azúcar en sangre vuelvan a un rango normal. Esto se puede lograr haciendo algunos cambios en su estilo de vida.

- Controle su peso. Si tiene sobrepeso, con solo bajar algo de peso puede ayudar. Es muy importante reducir la grasa alrededor de la cintura.
- Elija alimentos saludables. Limite la cantidad de grasas no saludables que consume, como las grasas saturadas y las grasas trans. Trate de reducir las calorías y limitar el consumo de dulces.
- Haga actividad física. Puede hacer ejercicios de intensidad moderada o vigorosa. Aumente poco a poco la cantidad de actividad que hace a diario. Puede nadar, andar en bicicleta o realizar otras actividades. Caminar es una forma fácil de hacer ejercicio.

Estos cambios pueden ayudar a retrasar o a prevenir la diabetes. También pueden evitar o retrasar algunos de los problemas graves que puede sufrir si tiene diabetes, como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas, oculares, renales y neurológicas.

Tener prediabetes significa tener signos de advertencia de que puede contraer diabetes. Vea este video de dos minutos sobre los cambios en el estilo de vida.

Fuente: Healthwise

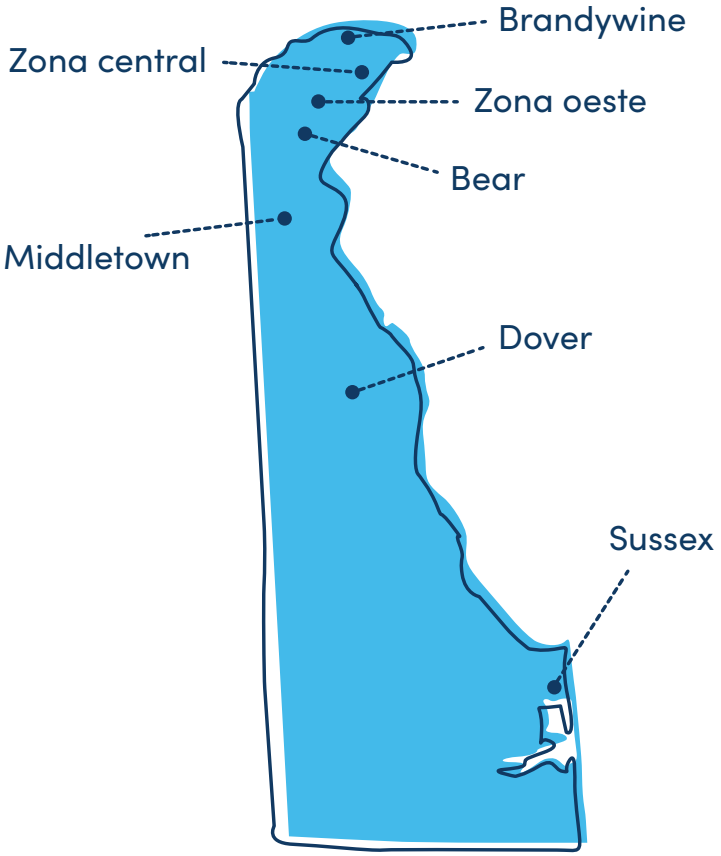
Highmark Health Options ofrece un Programa gratuito de prevención de la diabetes. ¿Es elegible para este programa?

¿Es elegible para el Programa de prevención de la diabetes?

El Programa de prevención de la diabetes es un beneficio de Highmark Health Options para personas elegibles. Este programa es para personas que no tienen diabetes, pero que presentan signos de que pueden desarrollarla. Para saber si es elegible, comuníquese con el Departamento de Vida Saludable de YMCA al 302-572-9622 o envíe un correo electrónico a healthyliving@ymcade.org.

El Programa gratuito de prevención de la diabetes dura un año. Será parte de un grupo pequeño a cargo de un consejero de salud capacitado, Aprenderá hábitos saludables para ayudarle a evitar la diabetes tipo 2 y encontrará el apoyo que necesita en charlas grupales. Además, el programa le da una membresía familiar en YMCA durante cuatro meses.

El programa se ofrece en línea y en los siguientes locales de YMCA en Delaware:



Para ir y volver de YMCA, puede hacer uso del beneficio para transporte que ofrece Highmark Health Options. Llame a Servicio para Miembros para saber cómo programar un traslado.

Obtenga recompensas saludables

A través del Programa de recompensas Healthy Rewards de Highmark Health Options, puede ganar hasta $220 por completar las sesiones de prevención de la diabetes y perder peso. Para obtener recompensas, debe inscribirse en Healthy Rewards. Llame al 866-469-7973 o ingrese en Internet para inscribirse en Healthy Rewards y ver si también puede obtener otras recompensas.

¿Cuál sería un peso saludable?

Un peso saludable es el peso en el que se siente bien consigo mismo y tiene energía para trabajar y jugar. También es aquel que reduce el riesgo de tener problemas de salud.

¿Por qué debe prestar atención a su peso?

Mantener un peso saludable es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Puede ayudar a prevenir problemas graves, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2. Consumir alimentos saludables y hacer más actividad física también puede ayudarle a sentirse mejor y a tener más energía.

¿Qué puede hacer para alcanzar un peso saludable y mantenerlo?

Si desea alcanzar un peso saludable y mantenerlo, hacer cambios para un estilo de vida saludable suele dar mejor resultado que hacer dieta. Estas acciones pueden ayudar.

- **Consuma alimentos saludables.** Consuma la mayoría de los días una variedad de cereales integrales, verduras, frutas, productos lácteos y carnes magras. Todos los alimentos, si se comen con moderación, pueden ser parte de una alimentación saludable. Incluso los dulces.
- **Cambie su forma de pensar.** Cuando intenta alcanzar un peso saludable, cambiar su forma de pensar sobre ciertas cosas puede ayudar. No se compare con los demás. Los cuerpos sanos vienen en todas las formas y tamaños. Concéntrese en mejorar su salud en lugar de hacer dieta.
- **Haga actividad física.** Cuando hace actividad física, quema calorías. Esto permite alcanzar y mantener un peso saludable de forma más fácil. Intente hacer ejercicio durante al menos una hora todos los días.

Si desea hacer más actividad física, tenga en cuenta estos puntos clave:

- Comience con objetivos pequeños y a corto plazo que pueda alcanzar con bastante facilidad. Es más fácil incorporar hábitos nuevos cuando obtiene logros frecuentes desde el principio.
- No tenga miedo de informar a familiares y amigos acerca de sus objetivos, y pídales ayuda. Su apoyo puede contribuir mucho a ayudarle a tener éxito.
- Hágase un chequeo antes de comenzar. Siga los consejos especiales que le dé su médico para empezar de forma inteligente.

Mire este video de 2 minutos para ayudar a cambiar su forma de pensar acerca del peso.

Fuente: Healthwise

Highmark Health Options ofrece el Programa gratuito LEAN. ¿Es elegible para este programa?

¿Es elegible para el Programa LEAN?

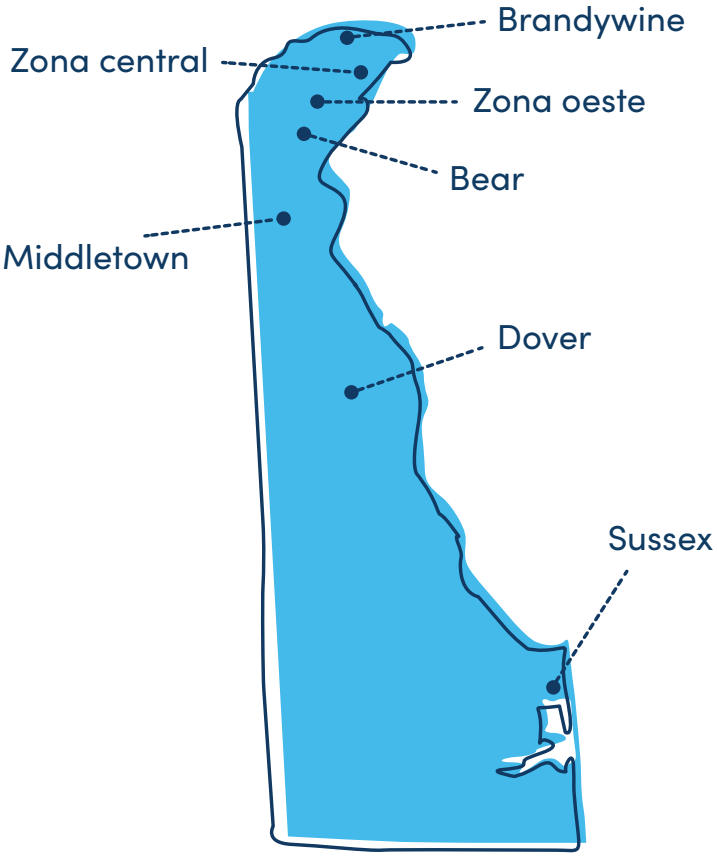
El Programa LEAN es un beneficio de Highmark Health Options para personas elegibles. Para saber si es elegible, comuníquese con el Departamento de Vida Saludable de YMCA por correo electrónico a healthyliving@ymcade.org o por teléfono al 302-572-9622.

El programa LEAN gratuito dura 12 semanas. Las sesiones semanales duran 90 minutos. Será parte de un grupo pequeño a cargo de un consejero de salud capacitado, y encontrará el apoyo que necesita en charlas grupales. Además, mientras participe en este programa, tendrá una membresía familiar en YMCA.

Aprenderá a alcanzar un peso saludable adecuado para usted con una alimentación saludable, más actividad física, menos estrés y una actitud positiva. Perder peso puede ayudarle a sentirse mejor y a tener más energía. También puede ayudarle a evitar problemas de salud, como:

- Enfermedades cardíacas
- Presión arterial alta
- Accidente cerebrovascular
- Diabetes tipo 2
- Apnea del sueño

El programa se ofrece en las siguientes sucursales de YMCA en Delaware:



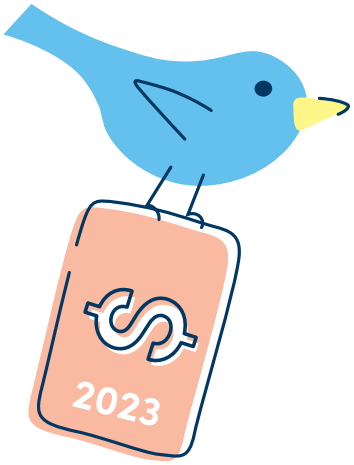
Para ir y volver de YMCA, puede hacer uso del beneficio para transporte que ofrece Highmark Health Options. Llame a Servicio para Miembros para saber cómo programar un traslado.

Obtenga recompensas saludables

A través del Programa de recompensas Healthy Rewards de Highmark Health Options, puede ganar hasta $220 por completar sesiones del programa LEAN y perder peso. Para obtener recompensas, debe inscribirse en Healthy Rewards. Llame al 866-469-7973 o ingrese en Internet para inscribirse en Healthy Rewards y ver si también puede obtener otras recompensas.

Usted merece una recompensa.

Healthy Rewards es uno de los beneficios de Highmark Health Options. Usted o su hijo ganan recompensas cuando participan en determinadas actividades saludables.



Para inscribirse y ver las recompensas que puede obtener, ingrese en línea o llame:

my.therapayrewards.com/hho

866-469-7973

Escanee para comenzar.

Estas son algunas de las actividades por las que recibe recompensa:

$25
Consulta anual de bienestar (20 años o más)

$25
Consulta anual de control del niño sano (de 3 a 19 años)

$10 por consulta/ hasta 8 consultas
Serie de consultas de control para bebés sanos (hasta los 30 meses)

$25
Examen de detección de plomo (hasta los 24 meses)

$10 por suministro/ hasta 6 suministros
Medicamentos para el control del asma (a los 18 años o menos)

$10 por llamada/ hasta 6 llamadas
Control del asma a través de Ivira (hasta los 18 años de edad)

$25 por inscripción
Control de la presión arterial a través de Ivira

$30
Prueba de detección de cáncer de mama

$30
Prueba de detección de cáncer de cuello uterino

$25
Prueba de detección de cáncer colorrectal

$15
Prueba de A1c para personas con diabetes

$25
Examen de retina para personas con diabetes

$25
Consulta al médico después del parto (hasta 84 días después del parto)

$5/hasta 2 encuestas
Encuestas completadas

Con tecnología de TheraPay®

¿Necesita ayuda para administrar su atención médica?

Llame al equipo de administración de la atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana, de día o de noche.

Cuando no le resulta fácil administrar su atención médica, es aconsejable buscar ayuda. Si alguna de las siguientes afirmaciones se aplica a usted, quizá necesite una atención médica compleja:

- Tiene afecciones físicas o conductuales crónicas que hacen que deba ser hospitalizado de forma imprevista o tenga que acudir a la sala de emergencias.
- Los síntomas relacionados con su afección empeoran con el tiempo.
- Los valores de los análisis de laboratorio relacionados con su afección no son normales.
- Presenta una o más condiciones como las siguientes:
  - Embarazo
  - Abuso de sustancias
  - Riesgo de desarrollar diabetes tipo 2
  - Peso
  - Afecciones crónicas (como asma, enfermedad cardíaca o pulmonar o diabetes)

Estamos aquí para ayudarle.

Hable con un administrador de la atención. Nuestros enfermeros, trabajadores sociales y otros miembros del personal pueden ayudarle a tener una mejor salud. Siempre habrá alguien a quien pueda llamar, de día o de noche. Nuestro personal:

- Hablará con usted por teléfono con regularidad.
- Trabajará con usted y sus médicos para ayudarle a seguir su plan de tratamiento.
- Se asegurará de que sepa cómo tomar sus medicamentos.
- Le ayudará a acceder a servicios cercanos.
- Buscará información en línea que pueda utilizar para su cuidado personal.

Para empezar, llame a Servicios para Miembros y pregunte por los servicios de administración de la atención médica. Además de estos servicios, puede aprovechar nuestros programas de bienestar, estilo de vida y para casos complejos. Si se une a un programa, puede dejar de participar en cualquier momento.

¿Qué es el abuso hacia las personas mayores? ¿Cómo puede denunciarlo u obtener ayuda?

El abuso de personas mayores es el maltrato de ancianos. Puede incluir abuso físico, abuso emocional o negligencia. La persona que comete abuso puede ser un cónyuge, un familiar, un cuidador o un amigo.

El abuso hacia las personas mayores es un problema complejo y muchos factores pueden contribuir a ello, por ejemplo:

- Violencia doméstica con el paso de los años. Muchos casos de abuso hacia las personas mayores son cometidos por los cónyuges.
- Problemas personales de los cuidadores. Las personas que abusan de adultos mayores (a menudo, hijos adultos) pueden depender de estos para obtener ayuda financiera y otro tipo de ayuda. Esto suele deberse a problemas personales, como enfermedades mentales. El riesgo de abuso parece ser más alto cuando los hijos adultos conviven con la persona mayor.
- Oportunidad para cometer abusos de cuidadores y familiares que viven con una persona mayor. A menudo, estos intentan aislar a la persona mayor de los demás para evitar que se advierta el abuso.

El abuso de personas mayores puede incluir lo siguiente:

- Golpes o patadas
- Empujones, asfixia o quemaduras
- Restricciones físicas
- Abuso sexual
- Abuso psicológico

¿Cuáles son las señales de abuso y negligencia?

Las señales de abuso físico incluyen:

- Hematomas, ojos morados, magulladuras, laceraciones y marcas de cuerdas
- Cortes, punciones o lesiones no tratadas en distintas etapas de cicatrización
- Fractura de huesos, incluido el cráneo
- Esguinces, dislocaciones o lesiones internas
- Rotura de anteojos o dentaduras postizas
- Cambio súbito en el comportamiento
- Negativa del cuidador a dejar que las visitas estén a solas con la persona mayor

El abuso emocional o psicológico incluye insultos, amenazas, intimidación o humillación. La persona mayor puede actuar de la siguiente manera:

- Parecer molesta o agitada.
- Mostrarse retraída, no hablar ni responder, o sentirse paranoica.
- Mostrar un comportamiento inusual, como succionar, morder y mecerse.
- Informar que ha sido víctima de maltrato verbal o emocional.

Las señales de negligencia incluyen:

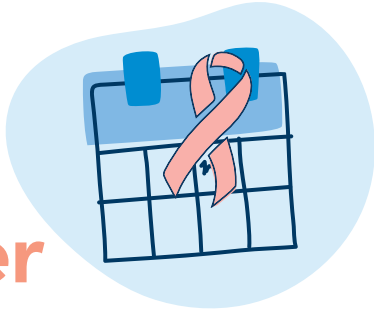
- Deshidratación
- Desnutrición
- Problemas de salud no tratados
- Úlceras por presión
- Falta de higiene personal
- Condiciones de vida inseguras o no higiénicas

Fuente: Healthwise

Para denunciar casos de abuso u obtener ayuda, llame a Servicios para Miembros al 844-325-6251. O bien, llame al coordinador de atención o al administrador de casos. Para comunicarse con Servicios de Protección para Adultos en Delaware, llame al 888-277-4302. Para denunciar el abuso de personas mayores en un centro de atención a largo plazo, llame a la División de Calidad de la Atención Médica (Division of Health Care Quality, DHCQ) al 877-453-0012.

Está invitada.

Detección del cáncer de mama en el Día de la Mujer



Venga por una prueba y mucho más.

La prueba de detección está cubierta por sus beneficios de Highmark Health Options.
Por dar este importante paso para su salud, recibirá una tarjeta de regalo.
Solicite una cita hoy mismo: llame al 844-325-6251, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.
Si tiene síntomas, como un bulto, dolor o hinchazón, secreción del pezón o formación de hoyuelos, llame a su médico de inmediato. No espere para hacerse la prueba el Día de la Mujer.

Wilmington
Brandywine Imaging Center
3209 Concord Pike

Dover
Mid-Delaware Imaging
710 S Queen Street

Newark
Women's Imaging Center
24 Omega Drive, Bldg. J

	Junio	Julio	agosto
Wilmington	Mié., 6/14 de 1 p.m. a 4 p.m.	Mié., 7/12 De 8:30 a.m. a 11:30 a.m.	Mié., 8/9 de 1 p.m. a 4 p.m.
Dover	Jue., 6/15 de 1 p.m. a 4 p.m.	Jue., 7/13 De 8:30 a.m. a 11:30 a.m.	Jue., 8/10 de 1 p.m. a 4 p.m.
Newark	Vie., 6/16 De 8:30 a.m. a 11:30 a.m.	Vie., 7/14 de 1 p.m. a 4 p.m.	Vie., 8/11 De 8:30 a.m. a 11:30 a.m.

¿Ninguno de estos horarios le resulta conveniente? Si no puede asistir a un evento del Día de la Mujer, llame a Servicios para Miembros al 844-325-6251, de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m., para programar una cita.

Millville , Georgetown y Lewes
Miércoles

Beebe Healthcare

(Las fechas y ubicaciones varían. Llame para obtener más información).

Wilmington

Cada dos martes

St. Francis Hospital North Wilmington Women's Center

2002 Foulk Road, Suite A

(Las fechas y ubicaciones pueden variar. Llame para obtener más información).

16 de mayo	22 de ago.	28 de nov.
30 de mayo	5 de sept.	12 de dic.
13 de junio	19 de sept.	26 de dic.
27 de junio	3 de oct.	
11 de julio	17 de oct.	
25 de julio	31 de oct.	
8 de ago.	14 de nov.	

Dover

Cada dos miércoles

Bayhealth Women's Center

540 S. Governors Ave., Suite 200

(Las fechas y ubicaciones pueden variar. Llame para obtener más información).

17 de mayo	9 de ago.	1 de nov.
31 de mayo	23 de ago.	15 de nov.
14 de junio	6 de sept.	29 de nov.
28 de junio	20 de sept.	13 de dic.
12 de julio	4 de oct.	27 de dic.
26 de julio	18 de oct.	

¿No puede ir ningún día de semana por la mañana? Si no puede asistir a un evento del Día de la Mujer, llame a Servicios para Miembros al 844-325-6251, de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m., para programar una cita.

La detección temprana salva vidas

El cáncer de mama es la segunda causa principal de muerte por cáncer en las mujeres. Las pruebas de detección pueden identificar cambios en la mama antes de que tenga síntomas, como un bulto, dolor o hinchazón, secreción del pezón o formación de hoyuelos. Hacerse pruebas de detección regularmente es la forma más fiable de detectar el cáncer de mama de forma temprana. Si tiene síntomas, no espere. Llame a su médico.

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 atención 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:

- Proporciona 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, Braille, 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

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).

ધ્યાન આપશો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હોવ તો, તમારા માટે ભાષા સહાયતા સેવાઓ મફતમાં ઉપલબ્ધ છે. તમારા આઇડી કાર્ડની પાછળ આપેલા નાંબર પર ફોન કરો (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 (TYY: 711).

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may maaari kang kuning mga libreng 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)।

توجہ 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 بالمجّان. اتصل على الرقم المدوّن على ظهر بطاقة هُويتك (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.