En este boletín informativo:

No se arriesgue a perder su cobertura de Medicaid.

Nunca se quede sin medicamentos recetados.

¿Es hora de controlar su presión arterial?

. . . Y más, encuentre problemas de salud de forma temprana con pruebas de detección, inscríbase en Healthy Rewards y controle el asma.

A su disposición

Boletín informativo para miembros de Highmark Health Options

2023 n.º 2

HIGHMARK HEALTH OPTIONS

En esta edición

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

3 Llame a Servicios para Miembros si recibe una factura por atención médica.

3 Los copagos se reanudan más adelante este año.

4 Conozca estos números de teléfono importantes.

5 Conozca su cobertura: servicios básicos y más.

6 No se arriesgue a perder su cobertura de Medicaid.

7 Usted merece una recompensa. Inscríbase en Healthy Rewards.

8 Conozca sus beneficios. Aprovéchelos al máximo.

9 Nunca se quede sin medicamentos recetados.

10 Tenga Narcan® a mano. Está cubierto.

12 "Tranq" en las drogas provoca más muertes por sobredosis.

13 Encuentre problemas de salud de forma temprana con pruebas de detección.

14 Hable con su médico sobre las pruebas de detección de cáncer colorrectal.

15 ¿Necesita una prueba de detección de cáncer de cuello uterino?

17 ¿Es hora de controlar su presión arterial?

19 Use un medicamento de control para controlar el asma.

21 Respire más fácilmente con estos programas de la Asociación Americana del Pulmón.

22 Declaración de derechos y responsabilidades de los miembros.

23 La discriminación va contra las leyes.

24 Obtenga ayuda en su idioma.

Encuéntrenos en Facebook y en HighmarkHealthOptions.com.

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 para 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.

Llame a Servicios para Miembros si recibe una factura por atención médica.

No debe recibir una factura por los servicios que cubre Highmark Health Options. Si recibe una factura por una consulta médica u otros servicios de atención médica, como diagnóstico por imágenes o fisioterapia, llame a Servicios para Miembros.

Nota: Muestre su tarjeta de identificación de Highmark Health Options cada vez que consulte a un proveedor de atención médica. Esto puede reducir los errores de facturación.

Los copagos se reanudan más adelante este año.

No se le han solicitado copagos durante la pandemia. Ahora que la emergencia de salud pública ha finalizado, usted será responsable de los copagos a partir del 1.º de diciembre de 2023. Esto incluye copagos por medicamentos recetados y un copago de $3 por atención dental. Su copago es el dinero que debe pagar en el momento de recibir el servicio. Su copago por medicamentos recetados se basa en el costo de cada receta.

Costo de la receta	Su copago
$10 o menos	50 centavos
$10.01 – $25	$1
$25.01 – $50	$2
$50.01 y más	$3

Números de teléfono de Highmark Health Options

Línea de enfermería las 24 horas	1-855-401-8251
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.	1-844-325-6258
Defensor de miembros	1-855-430-9852
Línea directa de fraude y abuso	1-844-325-6256
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 ayudarlas a hablar con alguien que utiliza un teléfono normal.	711 o 1-800-232-5460

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)	1-800-345-6785
Servicios de transporte ModivCare para 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 de Delaware Relaciones con el Cliente	1-800-372-2022

Conozca su cobertura: servicios básicos y más.

Su cobertura de Highmark Health Options va más allá de los servicios básicos, para que pueda disfrutar de la vida. Entre los servicios básicos, se incluye la atención para su bienestar físico y mental, incluida la cobertura para los medicamentos recetados, de médicos, hospitales y farmacias que necesite. Algunos de los beneficios que cubre Highmark Health Options son beneficios "adicionales". Esto significa que no son los beneficios estándares que cubren todos los planes de Medicaid. Con Highmark Health Options, usted tiene los siguientes beneficios:

Tenga más cobertura para adultos:
para anteojos o lentes de contacto y audífonos.

Gane recompensas:
realizándose ciertos exámenes y pruebas de detección, y completando clases de bienestar y actividades saludables.

Contáctenos:
con un teléfono inteligente gratuito (uno por hogar). Sus llamadas y mensajes de texto a nosotros siempre son gratuitos y no afectarán el saldo de su plan.

Llegue a donde necesita ir:
con un servicio de transporte gratuito a la farmacia, a la tienda de comestibles, a eventos comunitarios, a actividades de salud y bienestar, y más. Esto se suma al beneficio de transporte que proporciona traslados a las consultas médicas.

Obtenga más información sobre estos y todos sus beneficios en la Guía rápida en línea.

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 **1-302-571-4900**, opción 2, o al TTY **1-855-889-4325**, 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 **1-844-385-3197**
   - 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 1-302-571-4900, opción 2, o al TTY 1-855-889-4325 (de lunes a viernes, de 8 a. m. a 4:30 p. m.) o con Servicios para Miembros de Highmark Health Options al 1-844-325-6251 o al TTY 711 o 1-800-232-5460 (de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m.).

Usted merece una recompensa.

Healthy Rewards es uno de los beneficios de Highmark Health Options. Usted o su hijo pueden ganar recompensas cuando completen ciertas actividades saludables.

Para registrarse y ver las recompensas que puede obtener, ingrese en Internet o comuníquese por teléfono:
my.therapayrewards.com/hho
1-866-469-7973

Escanee para comenzar.

Las actividades de recompensa pueden incluir:

Actividad	Recompensa
Consulta anual de bienestar (a partir de los 20 años)	$25
Consulta anual de control del niño sano (de 3 a 19 años)	$25
Serie de consultas para bebés sanos (hasta los 30 meses de edad)	$10 por consulta/hasta 8 consultas
Análisis de detección de plomo en sangre (hasta los 24 meses de edad)	$25
Medicamentos para el control del asma (a los 18 años o menos)	$10 por suministro/hasta 6 suministros
Tratamiento del asma a través de Ivira (a los 18 años o menos)	$10 por llamada/hasta 6 llamadas
Control de la presión arterial a través de Ivira	$25 por inscripción
Prueba de detección de cáncer de mama	$30
Prueba de detección de cáncer de cuello uterino	$30
Prueba de detección de cáncer colorrectal	$25
Prueba de A1c para personas con diabetes	$15
Examen de retina para personas con diabetes	$25
Consulta médica después del parto (hasta 84 días después del parto)	$25
Consulta médica después de abandonar el hospital	hasta $50
Encuestas completadas	$5/hasta 2 encuestas

Powered by
TheraPay®

Conozca sus beneficios.

Aprovéchelos al máximo.

¿Necesita un audífono?

El beneficio de audición para adultos incluye un examen de rutina y un audífono para cada oído cada dos años calendario, según sea necesario, sin copago. Elija entre seis marcas de audífonos. También incluye: moldes y accesorios para los oídos, período de prueba de 60 días, suministro de baterías por 1 año, y garantía del fabricante por 3 años para reparaciones y mantenimiento. Llame al **1-877-759-3272** para hablar con un asesor de audición y programar una visita.

Llegue a donde necesita ir.

Utilice un nuevo servicio de transporte gratuito para obtener traslados a la farmacia, la tienda de comestibles, eventos comunitarios, actividades de salud y bienestar, y más. Llame a Servicios para Miembros para conocer más.

Hable con un médico o el personal de enfermería, rápidamente.

Use HHO on the Go, la aplicación que le permite realizar consultas médicas en línea en cualquier momento, incluso durante las noches y los fines de semana. O llame a la Línea de enfermería las 24 horas al **1-844-325-6251** cuando necesite asesoramiento de salud o instrucciones sobre adónde acudir para recibir atención.

Ayude a su bebé dejando de consumir opioides.

Podría provocarle daños al bebé al usar opioides durante y después del embarazo. Una combinación de terapia y medicamentos puede ayudarla a dejar de consumir opioides. Esto se denomina tratamiento asistido por medicamentos. Para obtener información sobre el tratamiento seguro cuando intenta dejar de consumir opioides, hable con su médico. También puede llamar al:

- **1-800-652-2929** en el condado de New Castle
- **1-800-345-6785** en los condados de Kent y Sussex

Nunca se quede sin medicamentos recetados.

Resurta su receta antes de quedarse sin un medicamento. Solicite un resurtido cuando le quede alrededor del 20% del medicamento. Por ejemplo, para una **receta de 30 días, solicite un resurtido cinco o seis días antes de que lo necesite.**

Esto es importante porque algunos resurtidos deben ser aprobados. Esta aprobación se denomina autorización previa. Un resurtido de su medicamento recetado puede retrasarse si su farmacia necesita obtener autorización previa. Highmark Health Options, su médico y su farmacia necesitan tiempo para comunicarse cuando se necesita autorización previa.

Tenga Narcan® a mano.
Está cubierto.

Sus beneficios de Highmark Health Options cubren el medicamento de marca Narcan en la farmacia. Tenga Narcan a mano si usa un opioide recetado. Narcan es un medicamento que revierte los efectos de una emergencia o sobredosis de opioides. Los opioides son analgésicos fuertes. Ejemplos de opioides son la hidrocodona, la oxicodona y la morfina. Algunas drogas, como la heroína y el fentanilo, son opioides.

Consumir demasiada cantidad de un opioide puede ralentizar o detener la respiración. Esto es una emergencia. Si Narcan se administra lo suficientemente rápido, puede salvar una vida.

Narcan viene en un kit de rescate que puede llevar con usted. Es posible que escuche que lo llaman kit Narcan. El kit de rescate puede contener:

- Un dispositivo de pulverización nasal que contiene el medicamento.
- El medicamento junto con jeringas y agujas.

Su médico puede darle una receta para un kit de rescate y mostrarle cómo usarlo. En algunos lugares puede obtener kits sin receta.

¿Cuándo se utiliza Narcan?
Narcan se utiliza cuando una persona muestra signos de una emergencia por opioides. Una persona puede haber consumido demasiada cantidad de un opioide si:

- Tiene respiración lenta, superficial o detenida
- Tiene pupilas puntiformes
- Tiene labios o yemas de los dedos azules o morados
- No responde cuando le hace preguntas, sacude a la persona o frota el esternón de la persona con los nudillos

Continúa en la página siguiente

Asegúrese de que sus familiares y amigos conozcan estos signos de una emergencia por opioides. Y dígales dónde encontrar su kit Narcan.

Mire este breve video para aprender cómo y cuándo administrar Narcan.

“Tranq” en las drogas provoca más muertes por sobredosis.

La xilazina está diseñada para usarse como tranquilizante para animales. Actualmente se mezcla con drogas como el fentanilo o la heroína.

En el área de Filadelfia, la xilazina se conoce como “tranq”. Los usuarios fuman, inhalan o se inyectan “tranq”. En 2021, se encontró “tranq” en más del 90% de las muestras de drogas en Filadelfia. En la actualidad, “tranq” se encuentra en todo EE. UU.

“Tranq” está vinculado con un número creciente de muertes por sobredosis. A menudo, las personas no saben que se ha añadido “tranq” a la mezcla de drogas que están usando. No hay forma de realizar pruebas de detección de “tranq” en las drogas.

Si sospecha de una sobredosis de cualquier tipo de fármaco, llame al 911 y administre Narcan®.

(Narcan también se conoce por el nombre genérico naloxona). Cuando se usa para una sobredosis de opioides, Narcan puede ayudar a una persona a recuperarse. Si Narcan no funciona, es posible que el opioide contenga “tranq”. “Tranq” no es un opioide como el fentanilo o la heroína.

Las personas que usan “tranq” pueden desarrollar heridas graves. Estas pueden producirse en el lugar de la inyección o en cualquier parte del cuerpo. Las heridas se extienden muy rápidamente y no se curan solas. Se necesita ayuda médica de inmediato.

Lea más en una hoja informativa creada por el Departamento de Salud Pública de Filadelfia.

Encuentre problemas de salud de forma temprana con pruebas de detección.

Las pruebas de detección y los controles regulares pueden ayudarle a mantenerse saludable. Las pruebas de detección ayudan a su médico a detectar ciertas enfermedades antes de que aparezcan los síntomas. A menudo, cuanto antes se diagnostica una enfermedad, más probable es que se pueda curar o controlar. Cuando trata una enfermedad de forma temprana, es posible que pueda prevenir o retrasar los problemas de la enfermedad. El tratamiento temprano de la enfermedad también puede hacer que sea más fácil vivir con ella.

Pregúntele a su médico qué pruebas de detección necesita. El momento y la frecuencia con que se realice las pruebas de detección pueden depender de su edad, sexo, estado de salud y factores de riesgo. También puede necesitar algunas pruebas de detección antes o con más frecuencia si tiene un mayor riesgo de padecer una determinada enfermedad o tiene un problema de salud a largo plazo.

Encuentre detalles en este boletín informativo sobre las pruebas de detección de cáncer colorrectal y cáncer de cuello uterino, y para medir la presión arterial.

Fuente: Healthwise

¿Es hora de controlar su presión arterial?

Se recomiendan pruebas de detección de rutina de presión arterial alta en adultos de 18 años o más. Puede controlarse la presión arterial durante cualquier consulta médica de rutina. Su médico puede informarle con qué frecuencia debe controlarse la presión arterial. Puede depender de cuál sea su presión arterial y de su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Controle su presión arterial TODOS LOS AÑOS si se cumple alguna de las siguientes condiciones:

- Tiene 40 años o más, o riesgo de tener presión arterial alta.
- Es de origen afroamericano.
- Tiene sobrepeso u obesidad.
- El valor superior de su presión arterial es de 130 a 139, o el valor inferior es de 85 a 89, o ambos.

Su proveedor de atención médica utiliza un monitor de presión arterial para detectar la presión arterial alta. Le colocarán un manguito para medir la presión arterial alrededor de la parte superior del brazo desnudo. A continuación, se bombea el manguito. El manguito se desinfla lentamente y el monitor muestra sus niveles de presión arterial.

Fuente: Healthwise

Obtenga recompensas saludables

Su médico le controlará la presión arterial durante su consulta anual de bienestar. A través del Programa Healthy Rewards de Highmark Health Options, puede ganar $25 por realizar una consulta anual de bienestar, también denominada control de rutina. Para obtener recompensas, debe inscribirse en Healthy Rewards. Llame al **1-866-469-7973** o ingrese en Internet para inscribirse en Healthy Rewards y ver si también puede obtener otras recompensas.

Hable con su médico sobre las pruebas de detección de cáncer colorrectal.

El riesgo de cáncer colorrectal aumenta a medida que usted envejece. Los expertos recomiendan comenzar con las pruebas de detección a los 45 años* para las personas con riesgo medio. Es posible que las personas que tienen un mayor riesgo de cáncer colorrectal deban hacerse pruebas antes o con más frecuencia. Una prueba común de detección de cáncer de colon es una colonoscopia.

La colonoscopia es una prueba que le permite al médico observar el revestimiento interno del intestino grueso (recto y colon). El médico utiliza un tubo delgado y flexible llamado colonoscopio para observar el colon. Una colonoscopia ayuda a encontrar úlceras, pólipos de colon, tumores y áreas de inflamación o sangrado. Durante la prueba, se pueden obtener muestras de tejido y extraer crecimientos anormales. La colonoscopia también puede utilizarse como prueba de detección de cáncer o crecimientos precancerosos en el colon o el recto (pólipos).

Antes de esta prueba, deberá limpiar el colon (preparación del colon). La preparación del colon tarda de 1 a 2 días, según el tipo de preparación que recomiende su médico. Planifique quedarse en casa durante el tiempo de preparación, ya que tendrá que ir al baño con frecuencia. La preparación del colon causa heces blandas y frecuentes y diarrea para que el colon esté vacío para la prueba.

Fuente: Healthwise

La colonoscopia es una de las muchas pruebas que se pueden usar para detectar cáncer de colon. Otras pruebas incluyen una prueba de heces que puede realizarse en casa, una sigmoidoscopia y una colonografía por TC.

Consulte a su médico sobre qué prueba es mejor para usted.

*Nota: Las pautas actualizadas exigen que las pruebas de detección comiencen a los 45 años en lugar de a los 50. Las tasas de cáncer de colon entre las personas más jóvenes han aumentado.

¿Qué es una colonoscopia? Mire este breve video para conocer más.

Continúa en la página siguiente

Obtenga recompensas saludables

A través del Programa Healthy Rewards de Highmark Health Options, puede ganar $25 por realizarse una prueba de detección de cáncer colorrectal. Para obtener recompensas, debe inscribirse en Healthy Rewards. Llame al **1-866-469-7973** o ingrese en Internet para inscribirse en Healthy Rewards y ver si también puede obtener otras recompensas.

¿Necesita una prueba de detección de cáncer de cuello uterino?

Si tiene cuello uterino, es posible que necesite una prueba de detección de cáncer de cuello uterino.

El cuello uterino es la parte inferior del útero que se abre hacia la vagina. Las pruebas de detección de cáncer de cuello uterino examinan las células del cuello uterino para detectar cambios que podrían provocar cáncer.

La necesidad de realizar pruebas de detección depende de su edad, el riesgo de desarrollar cáncer de cuello uterino y los resultados de pruebas anteriores.

Información sobre las pruebas utilizadas durante la detección de cáncer de cuello uterino:

- Prueba de Papanicolaou. Esta prueba busca cambios en las células del cuello uterino. Algunos de estos cambios celulares podrían provocar cáncer de cuello uterino.
- Prueba del virus del papiloma humano (VPH). Esta prueba busca el virus del VPH. Algunos tipos de VPH de alto riesgo pueden causar cambios celulares que podrían provocar cáncer de cuello uterino.

Pautas de detección según su edad:

- De los 21 a los 29 años
  - Las opciones de detección incluyen:
    - Prueba de Papanicolaou. Si los resultados son normales, puede esperar tres años para realizarse otra prueba.
    - Prueba de VPH a partir de los 25 años. Si los resultados son negativos, puede esperar cinco años para realizarse otra prueba.
- De los 30 a los 64 años
  - Las opciones de detección incluyen:
    - Prueba de Papanicolaou. Si los resultados son normales, puede esperar tres años para realizarse otra prueba.
    - Prueba de VPH. Si los resultados son negativos, puede esperar cinco años para realizarse otra prueba.
    - Una prueba de Papanicolaou y una prueba de VPH. Si los resultados son normales, puede esperar cinco años para volver a realizarse la prueba.

Continúa en la página siguiente

Pautas de detección según su edad:

- 65 años o más
  - Si siempre ha obtenido resultados normales en las pruebas de detección, es posible que no necesite realizarlas.

Hable con su médico sobre las pruebas de detección de cáncer de cuello uterino.

Mire este breve video sobre la detección de cáncer de cuello uterino.

Fuente: Healthwise

Obtenga recompensas saludables

A través del Programa Healthy Rewards de Highmark Health Options, puede ganar $30 por realizarse una prueba de detección de cáncer de cuello uterino. Para obtener recompensas, debe inscribirse en Healthy Rewards. Llame al **1-866-469-7973** o ingrese en Internet para inscribirse en Healthy Rewards y ver si también puede obtener otras recompensas.

Use un medicamento de control para controlar el asma.

El asma causa hinchazón e inflamación en las vías respiratorias que conducen a los pulmones. Cuando el asma se exacerba, las vías respiratorias se tensan y se estrechan. Esto evita que el aire pase fácilmente y dificulta la respiración. Estas exacerbaciones se denominan ataques de asma.

El asma afecta a las personas de diferentes maneras. Algunas personas tienen ataques de asma solo durante la temporada de alergias, cuando respiran aire frío o cuando hacen ejercicio. Otros tienen muchos ataques graves que los envían al médico con frecuencia.

Incluso si tiene pocos ataques de asma, igualmente debe tratar su asma. La hinchazón y la inflamación en las vías respiratorias pueden provocar cambios permanentes en las vías respiratorias y dañar los pulmones.

Muchas personas con asma viven vidas activas y plenas. Aunque el asma es una enfermedad de por vida, el tratamiento puede ayudar a controlarla y a mantenerlo saludable.

Se utilizan dos tipos de medicamentos para tratar el asma:

- Los medicamentos de control controlan el asma a largo plazo. Muchas personas toman medicamentos de control, generalmente un corticosteroide inhalado, todos los días. Tomarlo todos los días ayuda a reducir la hinchazón de las vías respiratorias y a prevenir ataques. Su médico le mostrará cómo utilizar su inhalador de forma correcta. Esto es muy importante para que reciba la cantidad correcta de medicamento que le ayude a respirar mejor.
- Los medicamentos de alivio rápido tratan los ataques de asma cuando ocurren. Un medicamento de alivio rápido es el albuterol. Si necesita usar el inhalador con más frecuencia de lo habitual, hable con su médico. Esto puede ser un signo de que su asma no está controlada y puede causar problemas.

Continúa en la página siguiente

Obtenga recompensas saludables

Si tiene 18 años o menos, puede obtener recompensas saludables cuando resurta su receta de un medicamento de control del asma. Puede ganar $25 por cada resurtido, hasta seis resurtidos por año. (Eso suma $150 en un año). Para obtener recompensas, debe inscribirse en Healthy Rewards. Llame al **1-866-469-7973** o ingrese en Internet para inscribirse en Healthy Rewards y ver si también puede obtener otras recompensas.

También puede ganar hasta $60 utilizando los servicios de administración de atención a través de Ivira. Este programa es para miembros de Highmark Health Options de 18 años o menos que tengan un diagnóstico de asma. Para obtener más información, comuníquese con Ivira al **1-302-272-5467.**

Mire este breve video para conocer más sobre los inhaladores para el asma.

Fuente: Healthwise

Respire más fácilmente con estos programas de la Asociación Americana del Pulmón.

Si tiene asma o ama a alguien que tiene asma, consulte estos programas gratuitos para adultos y niños.

Asthma Basics: Lung.org/asthma-basics
Este programa de una hora ofrece aprendizaje en línea diseñado para ayudar a las personas a conocer más sobre el asma. Los participantes pueden obtener un certificado una vez que completan con éxito el curso. El aprendizaje en línea Asthma Basics está disponible en inglés y español.

Este programa enseña a los participantes a:

- Reconocer y controlar los desencadenantes.
- Comprender el valor de un plan de acción para el asma.
- Reconocer y responder a una emergencia respiratoria.

Asthma Basics también incluye recursos integrales, incluidos videos de demostración.

Kickin' Asthma: Lung.org/kickin-asthma
Este programa instruye a los niños a través de un enfoque divertido e interactivo para el autocontrol del asma. El programa enseña a los niños con asma de 11 a 16 años los conceptos de asumir la responsabilidad y el autocontrol, y tomar medidas de forma temprana para que no tengan que ir a la sala de emergencias.

Breathe Well, Live Well – Lung.org/breathe-well
El programa enseña a los adultos los pasos para tomar el control de su asma, para que puedan estar activos y saludables. El programa incluye secciones dedicadas a:

- Comprender el asma.
- Crear su equipo de apoyo para el asma.
- Tomar medicamentos para el asma.
- Usar herramientas para el autocontrol diario.
- Seguir buenos hábitos de salud.

Fuente: Asociación Americana del Pulmón

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 derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U. S. Department of Health and Human Services), Oficina de Derechos Civiles (Office for Civil Rights), electrónicamente a través del Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf, o por correo postal o teléfono a la siguiente dirección: U. S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D. C. 20201

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

Los formularios de queja 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 કાડડની 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.