En este boletín informativo:

Los costos de la vacunación contra la COVID-19 están cubiertos.
¿Está obteniendo sus recompensas saludables con Healthy Rewards? ¡No se lo pierda!
Si tiene diabetes, necesita un examen de la vista.
¡Sonría! La atención dental puede hacer feliz a su boca.
¿Es elegible para estos programas gratuitos de YMCA?
Y mucho más.

A su disposición

Boletín informativo para miembros de Highmark Health Options

2023 n.º 3

HIGHMARK HEALTH OPTIONS

En esta edición

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

2 Conozca estos números de teléfono importantes.

4 Los costos de la vacunación contra la COVID-19 están cubiertos.

5 ¿Está obteniendo sus recompensas saludables con Healthy Rewards? ¡No se lo pierda!

6 Abra una cuenta bancaria sin costo. Tendrá apertura garantizada.

7 No se arriesgue a perder su cobertura de Medicaid.

8 Usted merece una recompensa. Inscríbase en Healthy Rewards.

9 Conozca más sobre su beneficio de medicamentos recetados.

10 Lleve un suministro suficiente de medicamento con usted cuando viaje.

11 Use la prueba de A1c para mantenerse dentro de su rango objetivo de azúcar en sangre.

12 Si tiene diabetes, necesita un examen de la vista.

13 ¿Es elegible para estos programas gratuitos de la YMCA?

14 Cómo denunciar abuso de adultos con discapacidad.

16 Vea la serie de Concientización sobre la salud en línea.

17 Encuentre una gran cantidad de información sobre salud y bienestar en Internet.

18 ¡Sonría! La atención dental puede hacer feliz a su boca.

19 Logre sus objetivos de salud con la Administración de la Atención.

20 Encuentre un programa que sea adecuado para usted.

23 Directrices de práctica clínica de 2023.

24 Conozca los 10 signos de la enfermedad de Alzheimer.

26 Declaración de derechos y responsabilidades de los miembros.

27 La discriminación va contra las leyes.

28 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 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.

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.	
Servicios de transporte no médicos	
Coordinación de la atención De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.	
Salud conductual (trastornos de salud mental y 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 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 de Delaware Relaciones con el cliente	1-800-372-2022

Los costos de la vacunación contra la COVID-19 están cubiertos.

La COVID-19 sigue con nosotros. Los casos están aumentando este otoño. Usted puede protegerse y proteger a su familia usando una mascarilla, vacunándose y realizándose pruebas si cree que podría estar enfermo.

Ya se encuentra disponible una nueva vacuna contra la COVID-19. Sus beneficios de Highmark Health Options cubren el costo de la vacuna. Asegúrese de mostrar su tarjeta de identificación cuando vaya a vacunarse.

¿Dónde puede vacunarse?

Pregunte si el consultorio de su médico administra las vacunas.
O busque una farmacia cercana a usted que esté administrando vacunas.

¿Siguen disponibles las pruebas gratuitas de COVID-19?

Una vez más, el gobierno ofrece kits gratuitos de pruebas en el hogar a través de U.S. Postal Service. **Solicite sus pruebas hoy mismo.**

¿Hay más casos de COVID-19 donde usted vive?

Una forma de hacer un seguimiento de la cantidad de casos de COVID-19 es averiguar la cantidad de hospitalizaciones por COVID-19. **Averigüe si las tasas de admisión hospitalaria por COVID-19 en su área son bajas, medias o altas.**

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre COVID-19.

¿Está obteniendo sus recompensas saludables con Healthy Rewards? ¡No se lo pierda!

Su beneficio de Healthy Rewards le paga por las medidas saludables que ya esté tomando.

- **¿Se hizo el examen de bienestar anual?** Gana $25.
- **¿Usted y su bebé recién nacido completaron la serie de consultas de control para bebés sanos?** Gana $80.
- **¿Hizo una visita de seguimiento con su médico después de su estadía en el hospital?** Gana hasta $50.

Inscríbase en el programa Healthy Rewards para obtener su tarjeta Healthy Rewards. Sus recompensas se agregarán a su tarjeta después de que se procese su reclamación. Puede usar su tarjeta como una tarjeta de crédito en la mayoría de las tiendas minoristas.

Con la aplicación TheraPayer puede ver fácilmente cuáles son las recompensas saludables para las que es elegible. Para participar por teléfono, llame a TheraPay al **1-866-469-7973** y hable con un especialista de Healthy Rewards.

Los artículos de este boletín informativo destacan las recompensas saludables que puede ganar por exámenes de detección y otras actividades saludables.

Abra una cuenta bancaria sin costo. Tendrá apertura garantizada.

Como miembro de Highmark Health Options, recibirá la aprobación para abrir una cuenta bancaria gratuita con Stepping Stones Community Federal Credit Union. Este nuevo beneficio se ofrece con TheraPay, la compañía con la que trabajamos para proporcionar su beneficio de Healthy Rewards.

Para abrir una cuenta bancaria por Internet, primero **regístrese en Healthy Rewards.** Luego descargue la aplicación TheraPay o inicie sesión en **my.therapayrewards.com/hho:**

- Si usa la aplicación, vaya a la página "My Money" (Mi dinero), donde verá un enlace para "Stepping Stones" en la parte inferior de su pantalla. Haga clic en el enlace.
- Si lo hace a través del sitio web, desplácese hacia abajo hasta la parte inferior de la página. Haga clic en el cartel Stepping Stones para comenzar.

Cuando gane una recompensa de Healthy Rewards, puede hacer que el monto en dólares se deposite en su cuenta bancaria de Stepping Stones o se agregue a su tarjeta Healthy Rewards.

Tener una cuenta bancaria le ayuda a ahorrar dinero. Por un lado, no tendrá que pagar un cargo como lo haría en una tienda donde cambian cheques. Y con una cuenta bancaria de Stepping Stones, puede hacer mucho más:

- Inscríbase para recibir un depósito directo gratuito (para cheques de pago, declaraciones de impuestos, etc.).
- Pague facturas por Internet.
- Solicite un préstamo.
- Use cajeros automáticos sin cargo en más de 150 ubicaciones (Dover FCU, Fulton Bank, Royal Farms, WAWA y WSFS Bank).

Stepping Stones ha ayudado a personas con ingresos limitados o que no han podido abrir cuentas en otros bancos. Stepping Stones es una cooperativa de crédito asegurada federalmente que mantiene sus fondos seguros.

Obtenga una computadora gratis cuando abre una cuenta bancaria sin costo.

Con una computadora, es sencillo administrar su cuenta bancaria por Internet. ¿No tiene una computadora? Stepping Stones está entregando una computadora a 700 miembros de Highmark Health Options, hasta agotar existencias. Después de abrir una cuenta con Stepping Stones, un representante se comunicará con usted para decirle cómo obtener la computadora. Debe abrir la cuenta bancaria por Internet a través de Healthy Rewards, como se indica en este artículo.

Nota: Esta oferta es exclusiva de Stepping Stones. Highmark Health Options y TheraPay no ofrecen computadoras gratis a los miembros.

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 realicen ciertas actividades saludables.

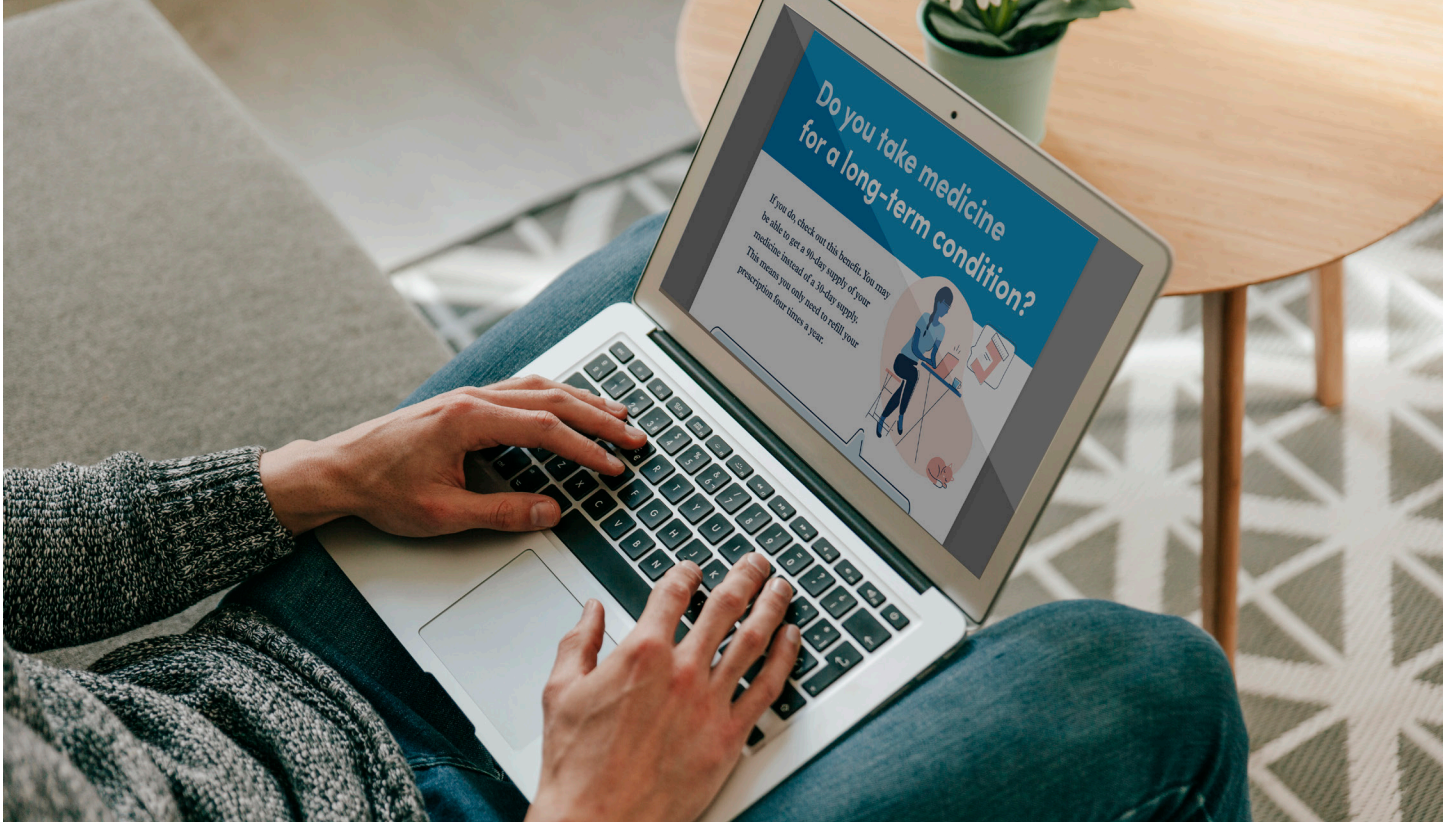
Para inscribirse y ver las recompensas que puede obtener, ingrese en my.therapayrewards.com/hho o llame al 1-866-469-7973

Escanee para comenzar.

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

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 de control 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 al médico 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 más sobre su beneficio de medicamentos recetados.

Encuentre todos los detalles sobre su cobertura en el Manual para miembros. Estos son algunos recordatorios útiles.

Los copagos se reanudan a partir del 1.° de diciembre.

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.° de diciembre de 2023. Tendrá copagos para los medicamentos recetados. 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

¿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.** Si es así, hable con su médico para que le haga una receta por 90 días.

Lleve un suministro suficiente de medicamento con usted cuando viaje.

Planifique con antelación. Antes de salir de viaje, calcule cuánto tiempo le durará su suministro de medicamentos recetados. Si no tiene un suministro suficiente y necesita un resurtido anticipado, llame a Highmark Health Options al menos una semana antes de viajar para dar tiempo a su tramitación. Algunos medicamentos, incluidas las sustancias controladas, requieren autorización previa, por lo que el resurtido puede tener demoras. Highmark Health Options, su médico y su farmacia necesitan tiempo para comunicarse cuando se requiere autorización previa.

Una vez que tenga su medicamento, llévelo con usted cuando viaje. No lo coloque en el equipaje para despachar.

Nota: Es posible que no se pueda transferir una receta a una farmacia en el destino al que viaja.

Si tiene preguntas o necesita solicitar un resurtido anticipado, llame a Servicios para miembros y pida hablar con Servicios de Farmacia.

Use la prueba de A1c para mantenerse dentro de su rango objetivo de azúcar en sangre.

Si tiene diabetes, la prueba de A1c se realiza para controlar qué tan bien ha manejado su diabetes en los últimos dos a tres meses. Su médico puede usar esta información para ajustar su tratamiento, si es necesario. El resultado de la prueba generalmente se proporciona como un porcentaje. En general, los expertos sugieren un valor de A1c inferior al 7 % para la mayoría de los adultos con diabetes tipo 1 o tipo 2, y para los niños de cualquier edad que tengan diabetes de tipo 2.

Mantener su nivel de azúcar en sangre dentro de un rango objetivo reduce el riesgo de problemas derivados de la diabetes. Estos problemas incluyen enfermedades oculares (retinopatía), renales (nefropatía) y nerviosas (neuropatía). Si está embarazada, mantenerse en un rango objetivo también puede ayudar a prevenir problemas durante el embarazo.

Trabaje con su médico para establecer su rango objetivo de azúcar en sangre.

Mire este breve video para obtener más información sobre la prueba de A1c.

Cómo ser elegible para recibir una recompensa saludable

Gane $15 si tiene diabetes y se hace un examen de detección de A1c. Para obtener recompensas, debe inscribirse en Healthy Rewards.

Llame al **1-866-469-7973** o ingrese en **Internet** para inscribirse en Healthy Rewards y vea si puede obtener otras recompensas.

Si tiene diabetes, necesita un examen de la vista.

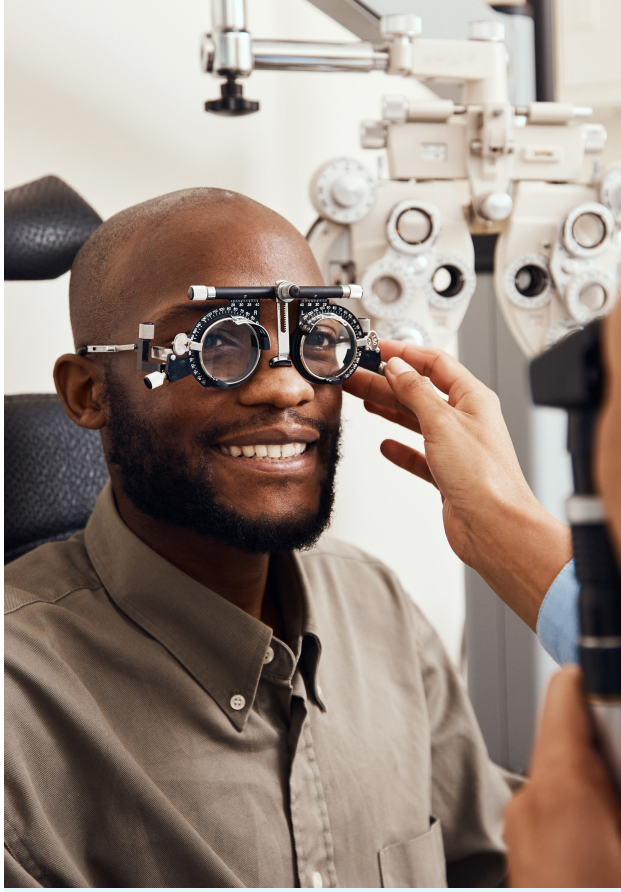
Las pruebas de detección que se realizan durante el examen de la vista pueden ayudar a prevenir una afección ocular grave. Esta afección se llama retinopatía diabética. Puede causar pérdida de la visión e incluso ceguera. Si tiene diabetes, un examen de retina durante su examen de la vista puede ayudarle a prevenir esta afección o evitar que empeore.

La retina desempeña un papel importante en su visión. La retina es una membrana nerviosa delgada que detecta la luz que entra en el ojo y envía señales al cerebro para ayudarle a ver. Pero a veces, cuando tiene diabetes, ciertos problemas pueden causar daño a la retina.

Con el tiempo, tener un nivel alto de azúcar en sangre puede dañar los vasos sanguíneos y eso puede provocar retinopatía. Otras cosas que lo ponen en riesgo incluyen presión arterial alta, colesterol alto y enfermedad renal.

La retinopatía puede empeorar si los niveles de azúcar en sangre se mantienen altos. Mantener su nivel de azúcar en sangre y presión arterial dentro de los rangos objetivo puede ayudarle a evitar esta complicación, o retrasar el daño. Por eso el examen de detección es importante. Si la retinopatía se detecta de forma temprana, hay opciones de tratamiento que pueden ayudar a prevenir o retrasar la pérdida de la visión.

Mire este breve video sobre la detección de la retinopatía diabética.



Cómo ser elegible para recibir una recompensa saludable

Gane $25 si tiene diabetes y se hace un examen de la retina. Para obtener recompensas, debe inscribirse en Healthy Rewards.

Llame al **1-866-469-7973** o ingrese en **Internet** para inscribirse en Healthy Rewards y vea si puede obtener otras recompensas.

¿Es elegible para estos programas gratuitos de la YMCA?

Aproveche los programas de bienestar de Highmark Health Options y la YMCA de Delaware.

Estos programas son para personas elegibles.
Para averiguar si es elegible para cualquiera de los programas, **envíe un correo electrónico** o llame al Departamento de Vida Saludable de YMCA al **1-302-572-9622.**

El **Programa de Prevención de la Diabetes** gratuito es para personas que no tienen diabetes, pero que presentan signos de que pueden desarrollarla. El programa 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. Además, el programa le da una membresía familiar en YMCA durante cuatro meses.

El programa gratuito **LEAN** dura 12 semanas y está dirigido por un consejero de salud capacitado. Aprenderá a alcanzar un peso saludable adecuado para usted con una alimentación saludable, más actividad física, menos estrés y una actitud positiva. Encontrará el apoyo que necesita en charlas grupales. Además, mientras participe en este programa, tendrá una membresía familiar en YMCA.

¿Necesita transporte?

El beneficio de transporte de Highmark Health Options puede ayudarle a viajar hacia y desde la YMCA. Llame a Servicio para Miembros para programar un traslado. Llame con tres días de antelación.

Cómo ser elegible para recibir una recompensa saludable

Gane hasta $220 por completar el Programa de Prevención de la Diabetes o el Programa LEAN y perder peso. Para obtener recompensas, debe inscribirse en Healthy Rewards.

Llame al **1-866-469-7973** o ingrese en **Internet** para inscribirse en Healthy Rewards y vea si puede obtener otras recompensas.

Cómo denunciar abuso de adultos con discapacidad.

Los adultos con discapacidades físicas, mentales o emocionales son más vulnerables que otros adultos por no tener la misma capacidad de independencia. Quizás les resulte difícil tomar decisiones. O pueden tener problemas para controlar su comportamiento. Estos adultos vulnerables tienen un mayor riesgo de sufrir abusos.

El abuso en adultos vulnerables puede incluir:

- **Actos violentos.** Incluyen golpes, azotes, empujones, zarandeos, bofetadas, patadas, pellizcos, asfixia y quemaduras. Otros ejemplos son el uso indebido de medicamentos o restricciones físicas y alimentación forzada.
- **Contacto sexual forzado.** Esto incluye violación, desnudez forzada y fotografías sexuales.
- **Abuso emocional o psicológico.** Esto incluye insultos, amenazas, intimidación, humillación y acoso. Otros ejemplos son tratar a la persona como si fuera un bebé, ignorarla y no permitir que la persona vea a sus seres queridos ni realice sus actividades habituales.
- **Negligencia.** Esto puede incluir no satisfacer las necesidades básicas. También puede incluir negligencia financiera, como la retención del pago por atención en un asilo o vivienda asistida.
- **Uso indebido de dinero, bienes o activos.** Esto incluye falsificar la firma de la persona, robar dinero y robar objetos valiosos. También incluye engañar a la persona para que firme documentos con el fin de transferir dinero, bienes o activos.

El abuso en adultos vulnerables es un problema complejo. Los factores de riesgo incluyen:

- Un patrón de violencia doméstica que se extiende en el tiempo.
- Problemas personales de los cuidadores. Esto puede ocurrir si el agresor necesita ayuda económica o de otro tipo por parte de la persona vulnerable.
- Aislamiento social. Los cuidadores o familiares pueden intentar limitar el contacto con otras personas. Esto puede hacer que sea más fácil mantener el abuso en secreto.
- Signos de lesión, restricción física, negligencia o abuso financiero.

Además de la denuncia de la persona vulnerable sobre el abuso, hay otras señales a las que hay que prestar atención. Podrían incluir las siguientes:

- Hematomas, ojos morados, magulladuras y marcas de sogas.
- Cortes, punciones, quemaduras o lesiones que no han sido tratadas.
- Fractura de huesos, incluido el cráneo.
- Esguinces, dislocaciones o lesiones internas.
- Rotura de anteojos o dentaduras postizas.
- Signos de restricción física.
- Informes de laboratorio que indican exceso o falta de medicamento.
- Cambio repentino de comportamiento en el adulto vulnerable.
- Un cuidador que se niega a permitir que las visitas vean a la persona a solas.

Continúa en la página siguiente

Para denunciar casos de abuso u obtener ayuda, llame a Servicios para miembros al **1-844-325-6251.** O bien, llame al coordinador de atención o al administrador de casos. Para comunicarse con Servicios de Protección para Adultos en Delaware, llame al **1-888-277-4302.** Para denunciar el abuso 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 **1-877-453-0012.**

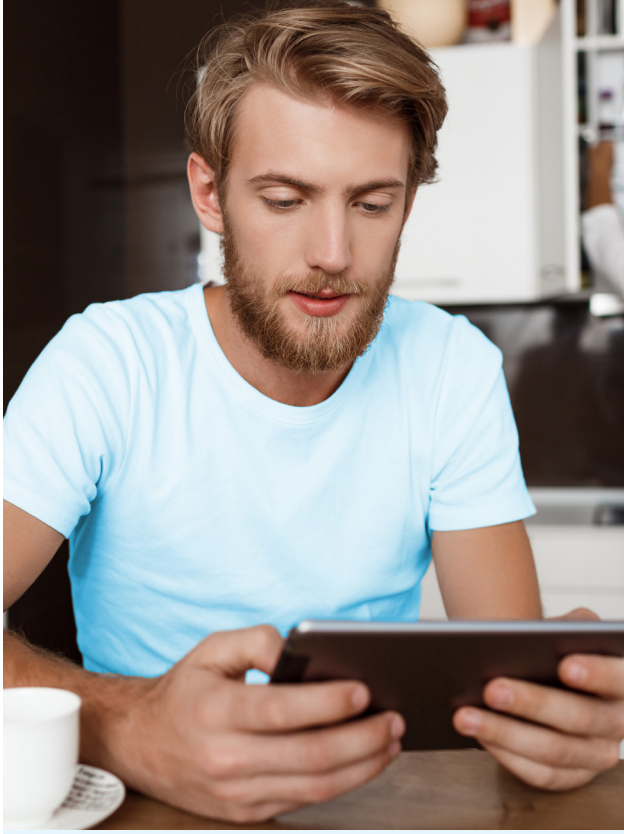
Vea la serie de Concientización sobre la salud por Internet.

Cada episodio de la serie de Concientización sobre la salud se centra en un solo tema y proporciona información que ha sido revisada por personal de enfermería y otros profesionales de la salud. Los episodios están disponibles como videoclips cortos. Puede ver estos clips cuando le resulte conveniente. También puede descargar una copia de la presentación de PowerPoint utilizada en cada episodio.

Los temas recientes y próximos incluyen:

- Aspectos básicos de la diabetes
- Proceso de renovación de Medicaid
- Vacunas y exámenes infantiles
- Narcan para la sobredosis de opioides

Cuando sabe más sobre un tema, puede tomar mejores decisiones de atención médica.



Busque los episodios de la serie de Concientización sobre la salud en nuestro sitio web.

¿No encuentra un tema sobre el que desea obtener más información? Díganos cuál es.

Llame al **1-855-430-9852,** de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. o envíenos un **correo electrónico.**

Encuentre una gran cantidad de información sobre salud y bienestar en Internet.

Visite el **sitio web de Highmark Health Options** para obtener información sobre salud y bienestar. Consulte recursos útiles para lo siguiente:

- Ejercicios
- Peso saludable
- Dejar de fumar

Además, busque información útil en nuestra **Biblioteca de salud** en línea. Siempre que tenga una pregunta sobre un tema de salud, busque su respuesta en la Biblioteca de salud.

Cuando necesite hablar con alguien sobre una inquietud médica o sobre dónde obtener atención, el personal de enfermería registrado está disponible para ayudarle en cualquier momento. Llame a la Línea de enfermería disponible las 24 horas al **1-844-325-6251.**

¡Sonría! La atención dental puede hacer feliz a su boca.

Se cubre la atención dental para adultos.

Highmark Health Options cubre la atención dental para adultos a partir de los 21 años. 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. Puede haber cobertura adicional disponible si su dentista solicita atención dental de urgencia y Highmark Health Options la aprueba. Su copago es de $3.*Y no necesita una derivación para ver a un dentista.

Los beneficios dentales incluyen:

- Examen dental
- Radiografías
- Limpieza de rutina
- Tratamiento de flúor
- Empastes
- Extracciones
- Reparaciones y rebasado de dentaduras postizas
- Periodoncia (puede requerir aprobación previa)

Los beneficios dentales no incluyen:

- Prótesis
- Extracción de muelas del juicio impactadas

*A partir del 1.° de diciembre de 2023, se le cobrará un copago por servicios dentales.

Beneficios dentales para niños

El estado cubre servicios dentales para niños hasta los 20 años. Llame a Relaciones con el cliente, de la División de Servicios Sociales del Estado de Delaware, al 1-800-372-2023.

Encuentre un dentista hoy mismo

Llame a Servicios para miembros al **1-844-325-6251**. Las personas que llaman por TTY deben marcar 711 o **1-800-232-5460.**

Para asistencia en español **1-844-325-6251.**

Logre sus objetivos de salud con la Administración de la Atención.

Nuestro equipo de Administración de la atención está aquí para ayudarle.

El personal de enfermería, los trabajadores sociales y otros miembros del personal de atención médica pueden ayudarle a comprender cómo lograr sus objetivos de salud. Le ayudaremos a:

- Seguir las indicaciones de su médico.
- Aprender sobre sus medicamentos.
- Mejorar su salud física y mental.
- Conectarse con los recursos locales.

Si tiene una afección crónica compleja o si desea aprender a cuidarse mejor, puede elegir unirse a un Programa de bienestar y gestión del estilo de vida para obtener ayuda con lo siguiente:

- Afecciones crónicas (como asma, enfermedades pulmonares o cardíacas, diabetes o presión arterial alta)
- Salud mental
- Abuso de sustancias
- Salud de la mujer, incluidas las madres embarazadas
- Prevención de la diabetes tipo 2
- Control del peso

Nuestro equipo comunitario de Administración de la atención (disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana) trabajará con usted y sus proveedores para asegurarse de que reciba los servicios de atención médica que necesita.

Si tiene alguna pregunta, cree que puede beneficiarse de nuestros programas o no desea formar parte de estos programas, llame a Servicios para miembros al **1-844-325-6251.**

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, EPOC, diabetes y enfermedad cardíaca. También hay programas destinados especialmente a personas que quieren perder peso y a mujeres embarazadas. La participación en estos programas es voluntaria. Puede retirarse de estos programas en cualquier momento.

Llame a Administración de la atención al **1-844-325-6251** para obtener más información.

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 prevenir otros problemas de salud, como presión arterial alta o diabetes.
- Averigüe si califica para participar en nuestro Programa de prevención de la diabetes (para mayores de 18 años), que ofrecemos en 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 ayudarle a tomar buenas decisiones.
- Comprenda los efectos a largo plazo del asma no controlado.

Continúa en la página siguiente

Programa para enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

- Aprenda por qué la dieta y el ejercicio son importantes para ayudarle 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 la atención prenatal temprana, una dieta saludable y 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.

Continúa en la página siguiente

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 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.**

Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame a la Línea para dejar de fumar de Delaware al **1-866-409-1858** (mayores de 18 años).
Los servicios de traducción están disponibles sin costo alguno para usted.

Directrices de práctica clínica de 2023.

Highmark Health Options cumple con las directrices de práctica clínica y salud preventiva para ayudar a los proveedores a brindar la atención adecuada a nuestros miembros. Estas directrices de práctica clínica se desarrollan utilizando fuentes establecidas. Las directrices también sirven como guía para los programas de bienestar de Highmark Health Options.

Limitaciones generales de las directrices de práctica clínica (CPG): es posible que las directrices no se apliquen a todos los pacientes o situaciones clínicas; se prevé cierta variación de las directrices. El criterio y el conocimiento del proveedor sobre un paciente individual prevalecen por sobre las directrices de práctica clínica. Además, las directrices no determinan la cobertura del seguro de servicios de atención médica ni de los productos de atención médica. Las decisiones de cobertura se basan en la elegibilidad del miembro, los beneficios contractuales y la determinación de la necesidad médica.

Para solicitar una copia impresa, llame al Departamento de Mejora de la Calidad al **1-844-325-6251.**

Conozca los 10 signos de la enfermedad de Alzheimer.

Su memoria cambia a menudo con la edad. Pero la pérdida de la memoria que altera la vida cotidiana no es algo típico del envejecimiento. Puede ser un síntoma de algo más. Para ayudar a identificar y abordar los problemas de forma temprana, la Alzheimer's Association® ha creado una lista de las diez señales de advertencia para la enfermedad de Alzheimer y otras demencias:

1. **Pérdida de la memoria que altera la vida cotidiana.** Uno de los signos más comunes es olvidar la información que aprendió recientemente. Otros incluyen olvidar fechas o eventos importantes, pedir la misma información una y otra vez, y tener que depender de ayudas de memoria o familiares para las cosas que solía manejar por su cuenta.
2. **Desafíos a la hora de planificar o resolver problemas.** Algunas personas pueden experimentar cambios en su capacidad para desarrollar y seguir un plan, o trabajar con números. Puede tener problemas para seguir una receta familiar o llevar un registro de las facturas mensuales. Puede tener dificultad para concentrarse y tardar mucho más tiempo en hacer las cosas que antes.
3. **Dificultad para completar tareas familiares en el hogar, en el trabajo o en el tiempo libre.** Le puede resultar difícil completar las tareas cotidianas. A veces puede tener problemas para conducir a un lugar conocido, administrar un presupuesto en el trabajo o recordar las reglas de un juego favorito.
4. **Confusión con el tiempo o el lugar.** Puede perder la noción de las fechas, las estaciones y el paso del tiempo. Podría tener problemas para comprender algo si no está ocurriendo inmediatamente. A veces puede olvidar dónde está o cómo llegó hasta allí.
5. **Problemas para comprender imágenes visuales y relaciones espaciales.** Para algunas personas, tener problemas de visión es un signo de Alzheimer. Puede tener dificultades para leer, calcular la distancia y determinar el color o el contraste, lo que puede causar problemas para conducir.
6. **Nuevos problemas con las palabras al hablar o escribir.** Puede tener problemas para seguir o unirse a una conversación. Puede detenerse en medio de una conversación y no tener idea de cómo continuar, o repetir cosas que ya dijo. Puede tener dificultades con el vocabulario, problemas para encontrar la palabra adecuada o llamar a las cosas por el nombre equivocado (por ejemplo, llamar a un "reloj" "reloj de mano").
7. **Extraviar cosas y perder la capacidad de recordar los últimos pasos dados**. Puede dejar las cosas en lugares inusuales. Es posible que pierda cosas y no pueda repasar en su memoria sus últimos pasos para encontrarlas nuevamente. A veces puede acusar a otros de robar. Esto puede ocurrir con más frecuencia con el tiempo.
8. **Disminución o falta de criterio.** Puede experimentar cambios en el criterio o la toma de decisiones. Por ejemplo, puede tomar malas decisiones al tratar con dinero, por ejemplo, dando montos de dinero excesivos a vendedores telefónicos. Es posible que preste menos atención a la higiene personal.
9. **Alejamiento del trabajo o actividades sociales.** Puede comenzar a dejar de participar en pasatiempos, actividades sociales, proyectos de trabajo o deportes. Puede que le cueste seguir el ritmo de su equipo deportivo favorito o recordar cómo completar su pasatiempo favorito. También es posible que comience a evitar las relaciones sociales.
10. **Cambios en el estado de ánimo y la personalidad.** Puede tener cambios en el humor y la personalidad. Puede sentir confusión, desconfianza, depresión, temor o ansiedad. Es posible que se altere con facilidad estando en su hogar, en el trabajo, con los amigos o en los lugares donde se encuentre fuera de su zona de confort.

Continúa en la página siguiente

Si usted o un ser querido experimentan cualquiera de los 10 signos de advertencia de la enfermedad de Alzheimer, consulte a un médico para encontrar la causa.

El diagnóstico temprano ofrece la oportunidad de buscar tratamiento. Alzheimer's Association puede ayudar. Llame a la línea de ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **1-800-272-3900.**

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 asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
  - –Intérpretes capacitados en lenguaje de señas
  - –Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no sea el inglés, como los siguientes:
  - –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 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.