HIGHMARK HEALTH OPTIONS

Un boletín para los miembros de Highmark Health Options

HIGHMARK Delaware HEALTH OPTIONS

DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES
Division of Medicaid & Medical Assistance

Directrices de salud preventiva y práctica clínica

Highmark Health Options ayuda a los médicos a asegurarse de que usted obtenga la mejor atención cada vez que la necesite. Highmark Health Options cuenta con directrices para ayudar a mantenerlo saludable. Tenemos directrices que lo ayudan a mantenerse saludable, como vacunas infantiles y visitas preventivas de adulto. Existen directrices para determinadas afecciones como asma, diabetes, cardiopatía, depresión y madres embarazadas.

También es importante para que sus profesionales de atención médica, como su médico de atención primaria o sus especialistas, compartan información unos con otros. Hablar unos con otros ayuda a su médico de atención primaria a mantenerse informado sobre la atención que recibe de otros proveedores. Sus médicos pueden cuidar mejor de usted cuando conocen toda su atención. ¡Desempeñe un papel activo en su salud! Asegúrese de informar a su proveedor de atención primaria cualquiera de las siguientes circunstancias:

- Enfermedades y problemas de salud que tenga
- Medicamentos recetados por los profesionales
- Cualquier cirugía a la que se haya sometido. Esto ayudará a los médicos a ofrecerle la mejor atención posible.

Para ver la lista completa de directrices de salud física y conductual, diríjase al sitio web de Highmark Health Options en: https://www.highmarkhealthoptions.com/Provider/Clinical-and-Quality-Improvement-Guidelines/Clinical-Guidelines

Para obtener una copia en papel, llame a Servicios a los miembros de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m., al 1-844-325-6251. Los usuarios de TTY deben marcar el 711 o llamar al 1-800-232-5460.

INVIERNO DE 2019

Una forma segura de tomar opiáceos

Es posible que le hayan recetado un medicamento opiáceo después de sufrir una lesión o tras someterse a una cirugía. A medida que continúa el progreso de su recuperación, llega un momento en que los opiáceos ya no son necesarios. A medida que comienza la transición, o que sus recetas ya no se vayan a resurtir, queremos asegurarnos de que disponga de una forma segura de interrumpir o reducir gradualmente los opiáceos. Interrumpir el consumo de opiáceos puede ser bastante complicado por sí solo. Combinado con la sensación de presión o juicio por parte de los demás, se vuelve un proceso más desafiante.

¿Qué es la reducción gradual?

La reducción gradual es un plan de retirada de medicamento diseñado para ayudarlo a interrumpir lentamente el consumo de opiáceos, en lugar de sufrir por "cortar en seco".

¿Por qué la reducción gradual constituye una buena idea?

La reducción gradual o interrupción lenta, ayuda a evitar los síntomas de abstinencia de los opiáceos. Algunos de los síntomas pueden ser intensos, entre estos:

- Tener síntomas similares a los de la gripe
- Experimentar fatiga, inquietud o ansiedad
- Tener problemas para dormir, alucinaciones o temblores
- Tener náuseas o vómitos, calambres abdominales o diarrea
- Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial

¿Cuándo resulta necesaria la reducción gradual?

Si ha estado tomando opiáceos durante más de dos semanas, es posible que necesite reducir gradualmente su consumo, incluso aunque esa fuese la duración de su receta original.

Señales de que puede necesitar una reducción gradual:

- Siente que ya no los necesita
- Es posible que su afección responda mejor a otros medicamentos o procedimientos
- Tiene efectos secundarios molestos
- Le preocupa el trastorno por abuso de sustancias o tiene signos de sufrirlo

¿Cuánto dura una reducción gradual?

Una reducción gradual puede durar de unos pocos días a varios meses. Depende de la concentración de su dosis actual de opiáceos y de cuánto tiempo haya estado consumiendo opiáceos.

¿La reducción gradual es una opción segura para mí?

La persona que puede responder mejor a la pregunta es un médico. Podrá ayudarlo a preparar un plan de reducción gradual segura. Si necesita un médico de atención primaria, puede ayudarlo nuestra herramienta Find a Doctor (Encontrar un médico).

Recuerde, está en un lugar seguro. Si solicita ayuda de un médico, es posible que le haga algunas preguntas sobre su consumo de opiáceos. No hay problema por responder con sinceridad; de hecho, lo mejor para usted es hacerlo. Sus respuestas a estas preguntas se utilizan solo para ayudarlo, nunca para meterlo en problemas.

Recursos adicionales:

https://www.hss.edu/conditions_patient-guide-opioid-tapering.asp

https://www.asra.com/page/2725/safe-opioid-storage-tapering-and-disposal

Cómo se recupera el organismo al dejar de fumar

Se sabe que el humo del tabaco provoca muchos efectos negativos en la salud y es una de las principales causas de muerte. Algunos otros peligros de fumar incluyen la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), cardiopatía, accidente cerebrovascular y cáncer de pulmón.

Se pueden salvar muchas vidas y se pueden evitar muchas enfermedades dejando de fumar. Aunque los peligros sean bien conocidos, dejarlo no es fácil. Si es un exfumador, sabe de primera mano lo desafiante que puede ser dejarlo.

Dejar de fumar es un motivo de celebración porque genera muchos beneficios. También es el momento de hacer planes para realizar actividades que no podía hacer antes a causa del tabaco. Pero, ¿cuánto tiempo se tarda en apreciar las mejoras? ¿Qué impactos del tabaquismo se mantendrán?

Los fumadores que dejan de fumar aprecian los beneficios reales más rápido de lo que piensa. Es importante que los fumadores y los seres queridos de los fumadores sepan esto para mantenerse motivados.

De horas a semanas después de dejar de fumar

Cuando una persona deja de fumar, el organismo empieza a curarse. Parte de la curación se ve o siente de inmediato, en ocasiones incluso en el plazo de una hora desde el último cigarrillo. La curación continuará mejorando en las semanas y meses siguientes a dejarlo.

- La frecuencia cardíaca de los fumadores es más alta que la de la mayor parte de las personas y puede ser nociva si se mantiene alta. Tan solo 20 minutos después de haber fumado el último cigarrillo, la frecuencia cardíaca desciende a una frecuencia normal.
- La presión arterial de los fumadores es muy alta. En el plazo de una hora desde el último cigarrillo, la presión arterial empieza a descender hasta niveles normales y el flujo sanguíneo puede mejorar tan solo un día después de dejar de fumar.
- El riesgo de infarto de miocardio empieza a reducirse.
- Es posible que los fumadores sientan más energía. En este tiempo, los fumadores también notarán que la actividad física resulta más sencilla, a medida que mejoran los niveles de oxígeno.
- Fumar puede atrofiar sus sentidos. Tras dejar de fumar, los fumadores informan que su sentido del olfato y el gusto vuelven a ser normales.

De meses a un año después de dejarlo

Los beneficios para el organismo de dejar de fumar siguen aumentando con el paso del tiempo Los pulmones se siguen curando. El riesgo de cardiopatía se reducirá a la mitad después de cinco años de dejar de fumar. Después de 10 años, la probabilidad de cáncer de pulmón se reduce a la mitad. Después de 20 años, el riesgo de muerte por causas relacionadas con el tabaquismo, incluidos el cáncer y la enfermedad pulmonar, descienden al nivel de una persona que no haya fumado nunca en su vida.

No existen dudas de que dejar de fumar pueda salvar su vida. Pero hay algunos efectos negativos que los fumadores notarán mientras están tratando de dejarlo. Los fumadores deben prepararse para afrontar estos sentimientos.

Los fumadores pueden empezar a experimentar el síndrome de abstinencia de la nicotina. Aproximadamente tres días después de dejarlo, la mayor parte de las personas experimentan mal humor e irritabilidad, dolores de cabeza intensos y ansias por fumar. Estos síntomas no duran mucho tiempo y se pueden controlar. Puede hablar con su médico sobre la posibilidad de que medicamentos (de venta con o sin receta) o tratamientos de sustitución de la nicotina (como un parche) podrían ser adecuados para usted. También ha demostrado ser útil emplear los servicios de asesoramiento de un asesor certificado en materia de tabaco.

La conclusión es que cada año sin fumar reduce los riesgos y mejora la salud general, para optimizar la calidad de vida. Hable con su médico a fin de preparar un plan para dejar de fumar que sea adecuado para usted.

Por qué evitar el consumo de drogas y alcohol durante el embarazo

La salud de una mujer embarazada es esencial para la buena salud de su bebé. Mantenerse alejada del consumo de drogas y alcohol puede ser lo más importante que pueda hacer para mantenerse sana durante el embarazo. Las drogas y el alcohol pueden afectar el crecimiento del bebé y la salud del bebé a largo plazo. El consumo de drogas y alcohol también puede ponerlo en situaciones de riesgo de algunas afecciones graves.

El **síndrome de abstinencia neonatal (SAN)** se produce cuando un bebé nace con adicción a las drogas y sufre un síndrome de abstinencia después del parto. Los bebés con SAN nacen de madres que consumieron drogas ilícitas durante el embarazo, como las siguientes:

- Cocaína
- Éxtasis, metanfetaminas u otras drogas recreativas
- Heroína
- Marihuana
- Abuso de medicamentos de venta con receta

La tenencia o consumo de drogas ilícitas no solo va contra la ley, sino que puede resultar muy nocivo para usted y su bebé.

Los bebés con SAN sufren habitualmente los siguientes síntomas:

- Nerviosismo y llanto agudo
- Bajo peso al nacer o parto prematuro
- Convulsiones
- Dificultad para alimentarse y subir de peso
- Fiebre e infecciones como hepatitis, sida y Zika. Estos virus con frecuencia afectan a personas que comparten agujas cuando consumen drogas ilícitas. Las madres pueden transmitir estas infecciones al bebé durante el embarazo o el parto.

Los bebés nacidos con SAN tienen un mayor riesgo de sufrir problemas como discapacidades del aprendizaje, crecimiento más lento de lo normal y síndrome de la muerte súbita del lactante (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS). Puede proteger a su bebé del SAN no consumiendo drogas ni alcohol y no fumando durante el embarazo.

Puede obtener ayuda para dejar de consumir drogas ilícitas. Hable con su médico. Su médico puede ayudarlo a dejar las drogas prescribiéndole un plan seguro para usted y su bebé.

La preparación para recibir al bebé es un momento emocionante. Un buen cuidado antes de la llegada del bebé ayudará a su bebé a disfrutar de una vida saludable.

Si necesita ayuda, Highmark Health Options está aquí. En nuestro programa MOM Options, aprenderá sobre lo siguiente:

- Cómo podemos apoyarla remitiéndola a servicios comunitarios.
- Signos de trabajo de parto prematuro y de un embarazo normal.
- Cómo podemos hacer los preparativos para una enfermera la visite a domicilio antes o después del nacimiento del bebé.

Llame a la línea de MOM Options al 1-844-325-6251 para obtener ayuda. Los usuarios de TTY deben llamar al 711 o al 1-800-232-5460.

Busque nuestra conexión de recursos comunitarios

Nuestra herramienta de recursos puede ayudarla a encontrar servicios locales de programas de bienestar, alimentos, vivienda, ayuda legal y mucho más.

Acceda a la conexión de recursos comunitarios directamente en su portal para miembros y compruebe los recursos útiles de los que dispone en su entorno.

Community Resource Connection

RECETA DE PLATO PRINCIPAL

COMIDA APROPIADA PARA DÍAS DE OTOÑO FRÍOS

SOPA DE FIDEOS Y CARNE VACUNA

Cuando el aire es frío, todo lo que necesita es un cuenco de sopa caliente y sustanciosa para sentirse mejor. Llena de la riqueza de la carne de vacuno, las verduras y los tomates, esta sopa es estupenda para cenar y aún está mejor como sobras. Añada algunos fideos y consiga que el plato pase de una simple entrada a un primer plato estrella.

Ingredientes:

- 4 onzas de carne vacuna, picada y cocida
- 1 lata de caldo de pollo bajo en sodio
- ½ taza de agua
- 2 tazas de verduras mixtas congeladas
- 1 14.5 onzas de tomates enlatados (picados o en trocitos)
- 1 cucharadita de hojas de tomillo, trituradas
- 1 hoja de laurel
- 1 ¼ tazas de fideos finos
- Sal y pimienta al gusto

Indicaciones

1. Caliente un caldo y agua. Añada verduras, carne y condimentos. Hágalo hervir, reduzca el calor y deje hervir suavemente, sin tapar, durante 15 minutos.
2. Añada fideos. Cocine hasta que los fideos estén tiernos, unos 10 minutos.
3. Retire la hoja de laurel y sirva bien caliente.

Información nutricional
318 calorías, 20.6 gramos de grasas, 3 gramos de grasas saturadas, 12.9 gramos de grasas no saturadas, 3 gramos de grasas polinsaturadas, 20 gramos de proteínas, 14 gramos de carbohidratos, 4 gramos de fibra, 81 mg de colesterol, 2 mg de hierro, 447 mg de sodio, 159 mg de calcio, 6 gramos de azúcar, 0 gramos de azúcares añadidos estimados.

Su derecho a corregir sus expedientes médicos

Puede solicitarnos que cambiemos información de sus expedientes médicos si considera que algo es incorrecto o está incompleto. Es posible que digamos que "no" a su solicitud, pero le diremos el motivo por escrito en un plazo de 60 días. Si Highmark Health Options no puede cambiar sus expedientes, puede hacer que se añada una declaración de disconformidad a su información médica personal.

HIGHMARK. Delaware
HEALTH OPTIONS

La discriminación está prohibida por la ley

Highmark Health Options cumple con las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad ni género orientación sexual, identidad de género y estado de salud. Highmark Health Options no excluye ni da un trato distinto a las personas por motivos de raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad ni género, orientación sexual, identidad de género y estado de salud. Highmark Health Options ofrece lo siguiente:

- Asistencia y servicios sin cargo dirigidos a personas con discapacidades para comunicarse de manera efectiva con nosotros, entre ellos:
  - Intérpretes de lenguaje de señas calificados.
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Servicios gratuitos de idiomas para personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como:
  - Intérpretes calificados.
  - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, póngase en contacto con el coordinador de derechos civiles.
Si cree que Highmark Health Options no cumple con estos servicios o lo discrimina de alguna manera por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o género, puede presentar una queja aquí: Civil Rights Coordinator, P.O. Box 22278, Pittsburgh, PA 15222, teléfono: 1-844-207-0336, TTY: 711, fax: 412-255-4503. Puede presentar una queja en persona, por correo o por fax. Si necesita ayuda para presentar una queja, el coordinador de derechos civiles podrá ayudarlo. También puede presentar una reclamación al Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Oficina de Derechos Civiles, de manera electrónica a través del Portal de Reclamaciones de la Oficina de Derechos Civiles en https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf, o por correo o por teléfono en:

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)
Encontrará formularios de reclamaciones disponibles en
http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

Highmark Health Options es una licenciataria independiente de la Asociación Blue Cross and Blue Shield.

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, servicios de asistencia lingüística, de forma gratuita, están disponibles para usted. Llame al número en la parte posterior de su tarjeta de identificación (TTY: 711).

请注意：如果您说中文，可向您提供免费语言协助服务。

请拨打您的身份证背面的号码（TTY：711）。

ATTENTION: Si c'est créole que vous connaissez, il y a un certain service de langues qui est gratis et disponible pour vous-même. Composez le numéro qui est au dos de votre carte d'identité. (TTY: 711).

ધ્યાન આપશો: જો તમે ગુજરાતી ભાષા બોલતા હો, તો ભાષા સહાયતા સેવાઓ, મફતમાં તમને ઉપલબ્ધ છે. તમારા ઓળખપત્રના પાછળના ભાગે આવેલા નંબર પર ફોન કરો (TTY: 711).

ATTENTION: Si vous parlez français, les services d'assistance linguistique, gratuitement, sont à votre disposition. Appelez le numéro au dos de votre carte d'identité (TTY: 711).

알림: 한국어를 사용하시는 분들을 위해 무료 통역이 제공됩니다. ID 카드 뒷면에 있는 번호로 전화하십시오 (TTY: 711).

ATTENZIONE: se parla italiano, per lei sono disponibili servizi di assistenza linguistica a titolo gratuito. Contatti il numero riportato sul retro della sua carta d'identità (TTY: 711).

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Xin gọi số điện thoại ở mặt sau thẻ ID của quý vị (TTY: 711).

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, steht Ihnen unsere fremdsprachliche Unterstützung kostenlos zur Verfügung. Rufen Sie dazu die auf der Rückseite Ihres Versicherungsausweises (TTY: 711) aufgeführte Nummer an.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may makukuha kang mga libreng serbisyong tulong sa wika. Tawagan ang numero sa likod ng iyong ID card (TTY: 711).

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवा उपलब्ध है। आपके सदस्य पहचान (ID) कार्ड के पीछे दिए गए नंबर पर फोन करें। (TTY: 711).

توجہ فرمائیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، زبان معاونت سروس، مفت میں آپ کے لیے دستیاب ہے۔ اپنے شناختی کارڈ کی پشت پر درج شدہ نمبر پر کال کریں(TTY: 711) ۔

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فهناك خدمات المعاونة في اللغة المجانية متاحة لك. اتصل بالرقم الموجود خلف بطاقة هويتك (جهاز الاتصال لذوي صعوبات السمع والنطق: 711).

గమనిక: మీరు తెలుగు మాట్లాడితే, లాంగ్వేజ్ అసిస్టెన్స్ సర్వీసెస్, ఛార్జి లేకుండా, మీకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మీ మెంబర్ ఐడెంటిఫికేషన్ కార్డు (ఐడి) వెనుక ఉన్న నంబరుకు కాల్ చేయండి (TTY: 711).

Aandacht: Indien u Nederlands spreekt, is de taaladviesdienst gratis beschikbaar voor u. Bel het nummer op de achterkant van uw identificatie (ID) kaart (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами языковой поддержки. Позвоните по номеру, указанному на обороте вашей идентификационной карты (номер для текст-телефонных устройств (TTY): 711).

ATENÇÃO: Se a sua língua é o português, temos atendimento gratuito para você no seu idioma. Ligue para o número no verso da sua identidade (TTY: 711).

UWAGA: Dla osób mówiących po polsku dostępna jest bezpłatna pomoc językowa. Zadzwoń pod numer podany na odwrocie karty ubezpieczenia zdrowotnego (TTY: 711).

注：日本語が母国語の方は言語アシスタンス・サービスを無料でご利用いただけます。ID カードの裏に明記されている番号に電話をおかけください (TTY: 711)。

توجه : اگر شما به زبان **فارسی** صحبت می کنید، خدمات کمک زبان، به صورت رایگان، در دسترس شماست. با شماره واقع در پشت کارت شناسایی خود (TTY: 711) تماس بگیرید.

BAA ÁKONÍNÍZIN: Diné k'ehgo yánítti'go, language assistance services, éí t'áá níík'eh, bee níká a'doowoł, éí bee ná'ahóót'i'. ID bee nééhózingo nanitinígíí bine'dęę' (TTY: 711) jį' hodíilnih.

Únase al Consejo Asesor de Miembros de Highmark Health Options. Es su plan de salud. Hágase oír.

Llame al número de teléfono del Defensor de miembros al 1-855-430-9852.

Números de teléfonos de Highmark Health Options

Servicios para miembros (lunes a viernes de 8 a. m. a 8 p. m.)	1-844-325-6251
Salud conductual (lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m.)	1-844-325-6251
Línea directa sobre fraude, residuos, y abuso	1-844-325-6256
Gestión de la atención (lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m.)	1-844-325-6251
Farmacia	1-844-325-6251
Línea de enfermería (24/7)	1-844-325-6251
Operador para socios hipoacúsicos. Línea TTY	711 or 1-800-232-5460

Números que no pertenecen a Highmark Health Options

Servicios de crisis de salud conductual	
Norte de Delaware (sirve al condado de New Castle y en Gran parte de Smyrna en el norte del condado de Kent)	1-800-652-2929
Sur de Delaware (sirve al condado de Sussex y el condado de Kent al sur de gran Smyrna)	1-800-345-6785
Servicios de transporte de LogistiCare: no emergencias Transporte	1-866-412-3778
¿Dónde está mi transporte? Línea directa	1-866-896-7211
Administrador de bene icios de salud: inscripción	1-800-996-9969

Recursos externos

Línea para dejar de consumir tabaco de Delaware (dejar de fumar)	1-866-409-1858
División de Servicios Sociales del Estado de Delaware – Relaciones con el cliente	1-800-372-2022
Línea directa nacional para casos de violencia doméstica	1-800-799-7233

Highmark Health Options es una licenciataria independiente de la Asociación Blue Cross and Blue Shield.

DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES
Division of Medicaid & Medical Assistance

HIGHMARK® Delaware HEALTH OPTIONS