

# En este boletín informativo:

Consulte estos nuevos beneficios de audífonos y visión para adultos.

Próximamente, myHHO: se ha renovado el sitio web de Highmark Health Options.

Encuentre un espacio seguro y privado para la atención médica en línea en la biblioteca.

Planifique con anticipación: aproveche al máximo su consulta de atención médica.

Siga estos consejos cuando llegue a su casa del hospital.

... Y más.



## A su disposición

Un boletín para miembros de Highmark Health Options

Otoño de 2021

## ¿Necesita hacer alguna de las siguientes cosas?

---

- Comience o programe una consulta virtual usando [HHO on the Go](#). La atención de urgencia está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Elabore [instrucciones anticipadas](#) para indicar el tipo de atención médica que desea si no puede hablar por sí mismo.
- Encuentre una vivienda temporal: llame al 1-833-FIND-BED.
- Encuentre servicios locales gratuitos o de bajo costo, como alimentos y vivienda: consulte el [sitio web de apoyo comunitario](#).
- Obtenga una copia de sus registros médicos para su propio uso: llame a Servicios para Miembros de Highmark Health Options al 1-844-325-6251.
- Consulte los números de teléfono en la siguiente página para conocer otras fuentes de ayuda.

## En esta edición:

---

- 3 Números de teléfono de Highmark Health Options.
- 4 Se ha renovado el sitio web de Highmark Health Options.
- 5 Consulte estos nuevos beneficios de audífonos y visión para adultos.
- 5 Consulte con un médico en persona.
- 6 ¿Cuáles son sus riesgos de salud?
- 7 ¿Se ha vacunado contra la gripe y la COVID-19?
- 8 ¿Cómo puede ayudarlo un administrador de la atención?
- 9 Los chequeos y la atención preventiva ayudan a los niños a mantenerse sanos.
- 10 ¡Sonría! La atención dental puede hacer feliz a su boca.
- 11 ¿Está su hijo en riesgo de intoxicación por plomo?
- 13 Encuentre un espacio seguro y privado para la atención médica en línea en la biblioteca.
- 13 ¿Está esperando un bebé? Únase al programa MOM Options.
- 14 Para mamás primerizas: entrega de alimentos, pañales y toallitas gratis.
- 15 ¿Toma medicamentos para una afección a largo plazo?
- 17 ¿Padece usted enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)?
- 19 ¿Es COVID-19 o son síntomas cardíacos?
- 20 Planifique con anticipación: aproveche al máximo su consulta de atención médica.
- 21 ¿Se respetarán sus deseos si no puede hablar por sí mismo?
- 22 Salud de las mujeres: ¿tiene pendiente un examen de salud?
- 23 Miembros encuestados sobre su experiencia de atención médica.
- 24 El Programa de prevención de la diabetes promueve una vida saludable.
- 25 Siga estos consejos cuando llegue a su casa del hospital.
- 26 Obtenga una recompensa por tomar medidas saludables.
- 27 Encuentre un programa que sea adecuado para usted.
- 30 Declaración de derechos y responsabilidades de los miembros.
- 30 La discriminación va contra las leyes.
- 31 Para obtener ayuda en su idioma.



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

---

## Números de teléfono de Highmark Health Options

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

## Números que no pertenecen a Highmark Health Options

### Servicios para crisis de salud conductual

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

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

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

## Recursos externos

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

División de Servicios Sociales de Delaware

Relaciones con los clientes 1-800-372-2022

Línea directa nacional contra la violencia doméstica 1-800-799-7233

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

Consulte la [Serie de Concientización sobre la Salud](#) en línea. Vea qué temas se encuentran en el cronograma y vea grabaciones de eventos pasados.



---

# NOTICIAS IMPORTANTES

## Se ha renovado el sitio web de Highmark Health Options.

Se llama **myHHO** y está diseñado para funcionar en su dispositivo móvil. El acceso es gratuito, fácil y seguro.

---

### Comience por configurar su cuenta con una identificación de usuario y contraseña.

Luego, consulte la nueva sección de Acceso rápido, donde puede:

- Consultar su tarjeta de identificación de miembro.
- Descargar el manual para miembros más reciente.
- Buscar sus reclamaciones.
- Actualizar su información de contacto.

### Y hay mucho más que puede hacer en línea:

- Programe una consulta virtual con un proveedor de atención médica.
- Encuentre un médico en el nuevo Directorio de proveedores.
- Obtenga respuestas a preguntas sobre beneficios.
- Revise sus recompensas e incentivos.
- Complete formularios, como un formulario de apelación.
- Encuentre programas de bienestar para afecciones crónicas, para dejar de fumar y más.



---

### Estamos aquí para usted.

También puede llamarnos siempre:

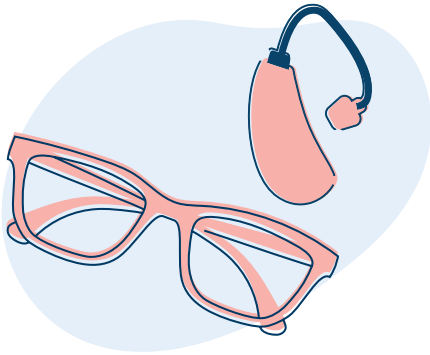
- Llame a Servicios para Miembros al 1-844-325-6251, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.
- Las personas que llaman por TTY deben marcar 711 o 1-800-232-5460.
- Para asistencia en español, llame al 1-844-325-6251.
- Para obtener servicios de traducción gratuitos, llame al 1-844-325-6251.



---

# Consulte estos nuevos beneficios de audífonos y visión para adultos.

---



- Los adultos mayores de 21 años tienen un beneficio de visión anual que incluye un examen de la vista y un beneficio de \$120 para cubrir anteojos. Los lentes de contacto también están cubiertos.
- Los adultos mayores de 21 años ahora tienen un beneficio de audífonos anual.

Para obtener más información, comuníquese con Servicios para Miembros al 1-844-325-6251.

---

# Consulte con un médico en persona.

---



**Usted elige: en persona o en línea.**

## ¿Desea visitar a un proveedor local en persona?

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

## ¿Prefiere una consulta virtual?

HHO on the Go es atención médica en línea. Desde su teléfono inteligente, tableta o computadora, reciba atención desde cualquier lugar, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. ¡Sí, también por la noche y los fines de semana! Regístrese para comenzar: [HHOontheGo.com](https://HHOontheGo.com)



# ¿Cuáles son sus riesgos de salud?

---

Uno de los pasos más importantes que puede dar es completar su evaluación de riesgos de salud. Sus respuestas pueden darnos un panorama completo de sus necesidades de atención médica. Y puede aprovechar al máximo sus beneficios.

Por ejemplo, ¿necesita algo de lo siguiente?

- Detalles sobre pruebas de detección preventivas.
- Médicos con una especialidad, como un cardiólogo.
- Ayuda con las finanzas o la vivienda.
- Apoyo de un banco de alimentos.
- Traslado a las consultas médicas.

La evaluación de riesgos de salud es muy importante, es posible que reciba una carta por correo o una llamada al respecto.

Si aún no ha realizado la evaluación de riesgos de salud, llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación.

---

# ¿Se ha vacunado contra la gripe y la COVID-19?

---



Cuando recibe una vacuna, está tomando medidas para protegerse de una enfermedad infecciosa que podría derivar en una hospitalización, una discapacidad o incluso la muerte. Las vacunas contienen pequeñas cantidades de gérmenes débiles o muertos que causan enfermedades. Preparan a su cuerpo para combatir enfermedades y evitar que se enferme.

## Vacuna contra la gripe

La vacuna contra la gripe ayuda a prevenir enfermedades graves para aquellos que contraen el virus de la gripe. Aunque la COVID-19 es el tema central de los informes de noticias ahora, es importante recordar que las personas también mueren a causa de la gripe. En la temporada de gripe 2018–2019, 34,200 estadounidenses murieron a causa de la gripe.

El comienzo del otoño es el mejor momento para recibir la vacuna contra la gripe, antes de que los virus de la gripe comiencen a propagarse. La vacuna tarda alrededor de 2 semanas en comenzar a actuar. La inmunidad desaparece con el tiempo, y los virus de la gripe cambian constantemente. Por eso es importante vacunarse todos los años.

Las vacunas contra la gripe están cubiertas por sus beneficios de Highmark Health Options. Programe una cita para vacunarse contra la gripe en el consultorio de su médico o en la farmacia local.

## Vacuna contra la COVID

La vacuna contra la COVID es segura y eficaz. La vacuna ayuda a prevenir la COVID-19 y las enfermedades graves para aquellos que las contraen. Las vacunas y los refuerzos contra la COVID-19 son gratuitos y están disponibles en la mayoría de las farmacias. También es posible que la vacuna se dé en el consultorio de su médico.

Acceda a [Internet](#) para obtener más información sobre la vacuna contra la COVID-19 para personas mayores de 5 años.



---

# ¿Cómo puede ayudarlo un administrador de la atención?

---

¿Sabía que un administrador de la atención puede ayudarlo a cuidar su salud?

El personal de enfermería, los trabajadores sociales y otros miembros del personal de atención médica están disponibles para hablar con usted por teléfono para asegurarse de que reciba la atención médica que necesita.

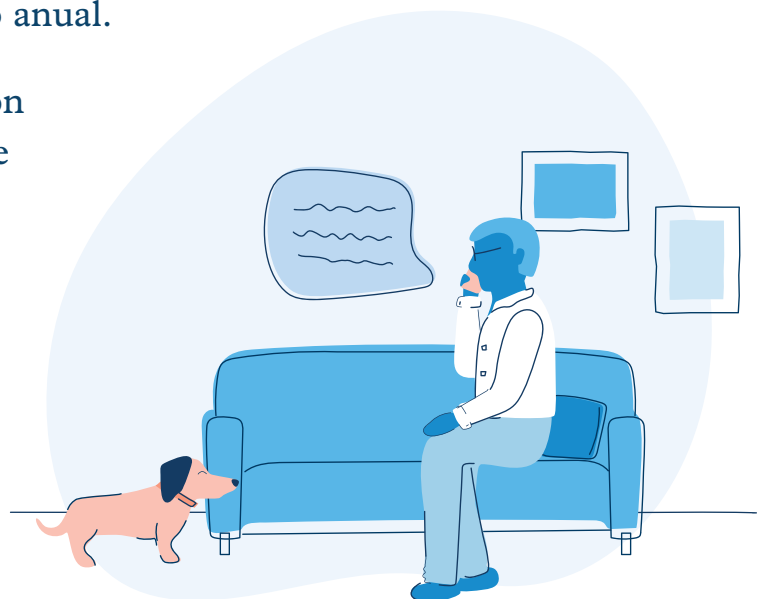
Un administrador de la atención puede hablar sobre cualquier problema que usted tenga, por ejemplo:

- afecciones crónicas (como asma, diabetes, enfermedad cardíaca o pulmonar, presión arterial alta);
- salud mental y consumo de sustancias;
- salud de las mujeres.

Un administrador de la atención también puede:

- Conectarlo con recursos y programas comunitarios para ayudarlo a mantenerse sano.
- Ayudarlo a manejar sus afecciones de salud para limitar las visitas al departamento de emergencias y las estadías en el hospital.
- Revisar sus medicamentos con usted.
- Programar las consultas de atención médica para usted y recordarle que asista a su examen físico anual.

Si cree que un administrador de la atención puede ayudarlo, llame al Departamento de Administración de la Atención al 1-844-325-6251.





# Los chequeos y la atención preventiva ayudan a los niños a mantenerse sanos.

---

La buena salud de un niño comienza con chequeos regulares. Estos chequeos incluyen vacunas y exámenes de detección preventivos según la edad, el sexo y los antecedentes médicos. Los chequeos, las vacunas y los exámenes de detección son el foco del programa de Detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (Early and Periodic Screening, Diagnostic, and Treatment, EPSDT).

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomiendan estos programas de vacunación:

Desde el nacimiento hasta los 6 años

A partir de los 7 años

El equipo de EPSDT está aquí para recordarle cuándo su hijo tiene programado un chequeo o necesita atención preventiva. Puede llamar a Servicios para Miembros en cualquier momento al 1-844-325-6251 y pedir que un miembro del equipo de EPSDT lo ayude con la atención de su hijo. Podemos programar una cita, encontrar un especialista, organizar el transporte y conectarlo con recursos comunitarios útiles.

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

Se cubre la atención dental para adultos.  
Encuentre un dentista hoy mismo.

Highmark Health Options cubre la atención dental para adultos mayores de 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 cada año para atención dental, y es posible que se apruebe más cobertura si necesita atención dental de emergencia. Actualmente, no se aplica el copago durante la emergencia de salud pública de Delaware. Y no necesita una derivación para ver a un dentista.

## LOS BENEFICIOS ODONTOLÓGICOS INCLUYEN:

- Limpiezas de rutina
- Cirugía oral y maxilofacial
- Periodoncia
- Servicios preventivos
- Reparaciones y rebasado de dentaduras postizas
- Servicios de restauración
- Pruebas y exámenes
- Radiografías

## LOS BENEFICIOS ODONTOLÓGICOS NO INCLUYEN:

- Dentaduras postizas
- Extracción de muelas del juicio impactadas



## PARA ENCONTRAR UN DENTISTA

Llame a Servicios para Miembros al  
1-844-325-6251.

Las personas que llaman por TTY deben marcar 711 o 1-800-232-6251.

Para recibir asistencia en español, llame al 1-844-325-6251.

---

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



---

# ¿Está su hijo en riesgo de intoxicación por plomo?

---

La intoxicación por plomo ocurre cuando el plomo entra en el torrente sanguíneo. Los niños menores de 6 años son especialmente propensos a tener intoxicación por plomo. Esto es una preocupación, porque incluso los niveles bajos de plomo en la sangre afectan el coeficiente intelectual, el rendimiento académico y la capacidad de prestar atención del niño. La manera de saber si su hijo ha estado expuesto al plomo es mediante un análisis de sangre. Para detectar la intoxicación por plomo, hágale un análisis de sangre a su hijo al año de edad y otro a los dos años. Si el nivel de plomo que se encuentra en la sangre no es normal, hay medidas que el médico de su hijo puede tomar. Highmark Health Options cubre los análisis de sangre para revisar el nivel de plomo en sangre del niño.

---



## Síntomas

Estos son algunos signos de intoxicación por plomo que puede ver:

- confusión
- estreñimiento
- caída del cabello
- dolor de cabeza
- pérdida de energía
- debilidad muscular
- falta de apetito
- convulsiones
- dolor de estómago
- vómitos

## Fuentes de plomo

Los niños pueden estar expuestos al plomo a través de lo siguiente:

- Pintura y polvo en viviendas construidas antes de 1978.
- Suelo que contiene rastros de plomo.
- Juguetes, joyas y maquillaje.
- Agua que circula por tuberías de plomo.

**Nota:** No se puede ver, saborear ni oler el plomo en el agua potable.



---

## Prevención

Para prevenir la intoxicación por plomo:

- Limpie regularmente los alféizares y los pisos.
- Haga las pruebas necesarias en su vivienda para determinar si tiene pintura con plomo, especialmente si se construyó antes de 1978. No haga reformas antes de las pruebas.
- Mantenga al niño alejado de pintura descascarada o superficies masticables pintadas con pintura a base de plomo.
- Deje circular el agua durante unos minutos antes de usarla.
- Quítese los zapatos antes de entrar a su hogar.
- Almacene los alimentos en recipientes de vidrio, plástico o acero inoxidable.
- Lave las manos, la cara y los juguetes de su hijo con regularidad.



## El plomo es peligroso para las mujeres embarazadas.

Si está embarazada y tiene niveles de plomo por encima de lo normal:

- Corre el riesgo de sufrir un aborto espontáneo.
- Su bebé puede nacer antes de tiempo o ser demasiado pequeño.
- El cerebro, los riñones y el sistema nervioso de su bebé pueden verse afectados.
- Su bebé puede tener problemas de aprendizaje o de comportamiento.

Encuentre [más información](#) en el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).



---

# Encuentre un espacio seguro y privado para la **atención médica en línea** en la biblioteca.

---



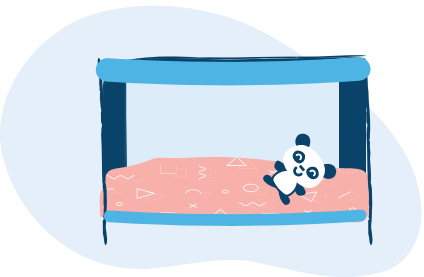
Si necesita usar internet para realizar una consulta de atención médica en línea, es posible que su biblioteca local pueda ayudarlo. El acceso a Internet de alta velocidad para consultas médicas en línea ahora está disponible en las bibliotecas de Seaford, Milford y Laurel. Consulte con su biblioteca local para programar una cita.

Puede tener su cita en una cabina privada e insonorizada para consultas médicas o de salud mental. Las cabinas tienen acceso para sillas de ruedas y capacidad para dos o tres personas.

---

## ¿Está esperando un bebé? Únase al programa **MOM Options**.

---



El programa MOM Options brinda capacitación y apoyo para ayudarla a llevar un embarazo saludable. Cuando nos enteremos de que está embarazada, le enviaremos un folleto sobre el programa. Si lleva el folleto a cada consulta de atención prenatal para que su proveedor de atención médica lo firme, puede ganar un artículo valioso para que usted y su bebé lo usen. Si usted es miembro de Highmark Health Options durante su embarazo y asiste a todas las consultas prenatales, puede seleccionar una de las siguientes opciones:

- asiento para automóvil para bebés/niños pequeños
- coche para bebé
- kit Pack 'n Play (corralito)
- baby shower en caja

Cuando haya completado todas las consultas y tenga todas las firmas, envíenos el folleto. Entonces, le enviaremos el artículo que eligió de la lista anterior. Llame al 1-855-325-6251 para obtener más información.

---



---

# Para **mamás primerizas**: entrega de alimentos, pañales y toallitas gratis.

---



Si recientemente dio a luz, puede ser elegible para el nuevo programa Caja de alimentos para el posparto. Se entregarán cajas de alimentos gratis en su puerta semanalmente durante un máximo de ocho semanas. Para participar, debe inscribirse antes de su octava semana después del parto. Esto significa antes de que su hijo cumpla 2 meses. Inscribese lo antes posible para obtener el mayor beneficio. También tenga en cuenta que alguien debe estar en el hogar para recibir la entrega y confirmar la fecha de nacimiento de la mamá primeriza.

Highmark Health Options se asoció con el estado de Delaware, el servicio de transporte de ModivCare y el Banco de Alimentos de Delaware para crear este servicio. Cada caja contiene:

- Alimentos no perecederos, como arroz, frutas y verduras enlatadas, y más:
  - La opción 1 contiene cereales, mantequilla de maní, pollo enlatado, guisantes partidos, macarrones con queso, pasta y salsa para espagueti.
  - La opción 2 contiene avena, frijoles rojos y arroz, atún, fideos de huevo, puré de papas y estofado de carne de res.
- Pañales: pañales tamaño 1, según disponibilidad.
- Toallitas: un paquete estándar de toallitas, según disponibilidad.

Llame a Servicios para Miembros al 1-844-325-6251 o hable con su coordinador de atención para obtener más información.



# ¿Toma medicamentos para una afección a largo plazo?

Si lo hace, consulte este beneficio. Puede obtener un suministro para 90 días de su medicamento en lugar de un suministro para 30 días. Esto significa que solo necesita resurtir su receta cuatro veces al año.



## Hable con su médico sobre un **suministro para 90 días.**

Los medicamentos cubiertos por este beneficio tratan afecciones continuas como asma, depresión, colesterol alto y presión arterial alta, entre otras. Los medicamentos cubiertos se indican en la página siguiente. La lista incluye nombres de marca y genéricos. Busque en el frasco de su receta el nombre genérico o de marca.

Si toma alguno de estos medicamentos, pregúntele a su médico si una receta para 90 días es adecuada para usted. Si es así, su médico puede hacer la receta para 90 días. Y usted puede recoger sus medicamentos en su farmacia minorista.

## **Estamos aquí para usted.**

Comuníquese con Servicios para Miembros al 1-844-325-6251, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Las personas que llaman por TTY deben marcar 711 o 1-800-232-5460.

En cualquier momento, llame a la Línea de enfermería disponible las 24 horas al 1-844-325-6251.



## Medicamentos cubiertos con un suministro para 90 días.

Nombre genérico	Nombre de la marca
Alendronato sódico	Fosamax
Besilato de amlodipino	Norvasc
Atenolol	Tenormin
Bisoprolol-HCTZ	Ziac
Inhalador de budesonida/formoterol	Inhalador Symbicort
Carvedilol	Coreg
Hidrobromuro de citalopram	Celexa
Clonidina HCl	Catapres
Inhalador de propionato de fluticasona	Inhalador Flovent
Furosemida	Lasix
Glipizida	Glucotrol
Hidroclorotiazida	Microzide, varios
Lisinopril	Prinivil, Zestril
Lisinopril-HCTZ	Prinzide, Zestoretic
Losartán potásico	Cozaar
Metformina	Glucophage
Metformina de liberación prolongada	Glucophage Xr
Tartrato de metoprolol	Lopressor
Montelukast	Singulair
Paroxetina HCl	Paxil
Ramipril	Altace
Sertralina HCl	Zoloft
Simvastatina	Zocor
Trazodona HCl	Desyrel





---

# ¿Padece usted enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)?

---

Vivir con EPOC puede ser difícil. Estos consejos pueden ayudar.

Siga las recomendaciones médicas:

- Adminístrese sus medicamentos para la respiración según las indicaciones de su médico. Informe a su médico de los efectos secundarios o si necesita ayuda para usar el inhalador.
- No deje de administrarse los medicamentos por su cuenta.
- Asegúrese de usar oxígeno si su médico se lo indicó.
- Vacúnese anualmente contra la gripe y pregunte si necesita vacunarse contra la neumonía.
- Si necesita acudir al hospital debido a la EPOC, asegúrese de ver a su médico en las dos semanas siguientes a su salida del hospital.

Cuide su salud general:

- No fume y evite el humo de segunda mano. Obtenga ayuda para dejar de fumar.
- Cuídese bien la boca.
- Ejercite los pulmones. Pregúntele a su médico cómo hacerlo.
- Camine todos los días. Haga caminatas cortas y camine más cada vez.

Proteja su salud durante la temporada de resfríos y gripe:

- Lávese las manos con frecuencia y use desinfectante para manos.
- Evite las multitudes durante la temporada de resfríos y gripe.
- Pídales a familiares y amigos que lo visiten solo cuando estén sanos.

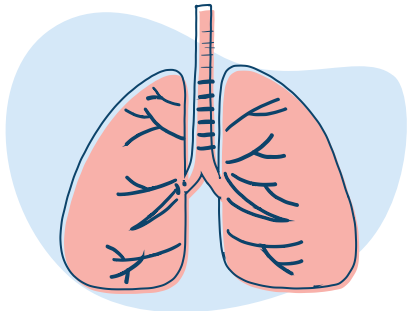
Para obtener ayuda, inscríbese en el Programa de gestión del estilo de vida para personas con EPOC o llame al Departamento de Administración de la Atención al 1-844-325-6251. Un administrador de la atención puede ayudarlo a aprender cómo manejar sus síntomas de EPOC, para que pueda ser más activo y disfrutar la vida.



---

# EPOC y COVID-19

---



La COVID-19 es un virus que afecta los pulmones. Si tiene EPOC, no tiene un mayor riesgo de contraer COVID-19. Pero si contrae el virus, es posible que tenga otros problemas de salud graves junto con el virus. La vacuna puede ayudar a protegerlo de complicaciones graves de la EPOC. Hable con su médico sobre la vacuna contra la COVID-19.

Si tiene EPOC, los siguientes podrían ser signos de infección por COVID-19:

- cambios en el color o la cantidad de moco;
- toser más;
- tipos de tos diferentes o nuevos;
- nivel bajo de oxígeno en sangre;
- más problemas para respirar;
- usar más el oxígeno;
- usar más su inhalador de rescate;
- sibilancias más frecuentes.

Si le preocupa que pueda tener COVID-19, quédese en su casa y llame a su médico. Su médico le pedirá que describa sus síntomas por teléfono. Su médico también puede preguntarle si ha viajado recientemente o si ha tenido contacto cercano con alguien que haya tenido un resultado positivo para COVID-19.

Su médico le dará el mejor asesoramiento sobre qué hacer, en función de sus síntomas y antecedentes médicos. Busque tratamiento médico de emergencia si desarrolla síntomas graves.



# ¿Es COVID-19 o son síntomas cardíacos?



Si ha tenido un resultado positivo para COVID-19, los problemas continuos relacionados con el virus pueden complicar su recuperación. Puede presentar dolor en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire y mareos. Estos síntomas también pueden ser causados por afecciones cardíacas. Si ha tenido COVID-19 y tiene problemas cardíacos, puede ser difícil saber cuál es la causa de sus síntomas.

El siguiente cuadro puede ayudarlo a comprender mejor qué hacer si tiene determinados síntomas. Busque tratamiento médico de emergencia si desarrolla síntomas graves.

Síntoma	Cuándo llamar a un médico	Cuándo llamar al 911
Dificultad para respirar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peor al estar acostado.</li><li>• Peor al hacer actividad.</li><li>• Junto con debilidad o hinchazón del tobillo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Labios o rostro azulados.</li><li>• Lectura de saturación de oxígeno por debajo del 92 %.</li><li>• Falta repentina de aire.</li></ul>
Dolor en el pecho	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nuevo dolor en el pecho que desaparece en 15 minutos (de lo contrario, llame al 911).</li><li>• Nuevo dolor en el pecho al hacer actividad que desaparece con descanso.</li><li>• Dolor continuo que no es intenso.</li><li>• El dolor ocurre con más frecuencia.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dolor intenso en el pecho junto con náuseas, falta de aire, vahídos o sudoración.</li><li>• Dolor repentino en el pecho, especialmente con falta de aire que dura más de cinco minutos.</li></ul>



---

# Planifique con anticipación: aproveche al máximo su consulta de atención médica.

---

Las consultas de atención médica le dan la oportunidad de compartir información y hacer preguntas. Algunas cosas de las que hablará con su proveedor de atención médica son sus síntomas, las pruebas médicas y el tratamiento para cualquier afección que tenga. Una buena colaboración con su proveedor puede ayudarlo a mantenerse sano.

## Invite a una persona de apoyo.

Siempre es una buena idea que lo acompañe una persona de apoyo en su consulta, si puede. La persona puede ayudarlo a recordar de lo que se habló durante la consulta.

## Haga una lista de preguntas.

Nunca dude en hacerle preguntas a su proveedor de atención médica. Antes de su visita, escriba una lista de preguntas y una lista de síntomas. Ponga las preguntas más importantes arriba.

## Haga una lista de los síntomas.

Comience con el que más le preocupa:

- Físicos: dolor, fiebre, un bulto, cambio en la energía, problemas para dormir, pérdida de peso sin explicación.
- Sentimientos: confusión, tristeza constante.

## Pregunte sobre las pruebas médicas.

A veces, los proveedores de atención médica desean realizar pruebas, como análisis de sangre o radiografías, para averiguar más sobre un problema de salud. Estas son preguntas que puede hacer antes de una prueba:

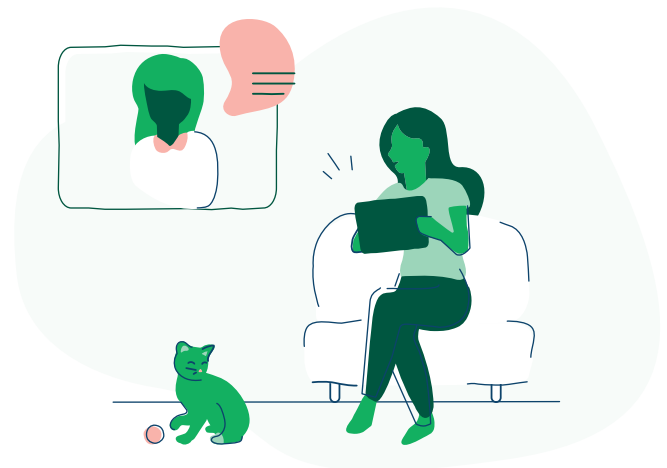
- ¿Qué nos indicará la prueba?
- ¿Qué implica la prueba?
- ¿Cómo debo prepararme?
- ¿Existen peligros o efectos secundarios?

## Pregunte sobre su afección.

Después de la consulta y prueba, su proveedor le dirá qué se descubrió. Si se le diagnostica una afección, estas son buenas preguntas para hacer:

- ¿Qué puede haber causado esta afección?
- ¿Cuánto tiempo durará? ¿Es permanente?
- ¿Cómo me afectará?
- ¿Cómo tratamos o controlamos esta afección?
- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?
- ¿Cuáles son los riesgos y beneficios?

Juntos, usted y su proveedor pueden decidir qué tratamiento es el mejor para usted en función de sus valores, creencias y circunstancias.



## Prepárese para una consulta virtual.

Para las consultas virtuales, tenga la siguiente información lista para compartir con su proveedor: peso, temperatura, presión arterial y pulso. Puede medirse la presión arterial y el pulso con los equipos de una farmacia local.



# ¿Se respetarán sus deseos si no puede hablar por sí mismo?

---

Si es hospitalizado, se le preguntará si tiene **instrucciones anticipadas**. Las instrucciones anticipadas le dan la oportunidad de indicar qué tipo de atención médica desea antes de que se necesite atención médica. Las instrucciones anticipadas solo se siguen cuando usted no puede indicar qué atención médica desea.

Existen dos tipos de instrucciones anticipadas. Una se llama **testamento en vida**. Describe qué tipo de soporte vital desea si está en estado terminal o en coma. La otra es el **poder notarial para la atención médica**. Puede usarlo para designar a alguien para que tome decisiones de atención médica por usted cuando no pueda tomar sus propias decisiones. El poder notarial se utiliza si no puede tomar decisiones y comunicarlas a las personas.

Hable con su médico sobre las instrucciones anticipadas y solicite que las suyas se archiven en su registro médico. El Departamento de Servicios Sociales y de Salud de Delaware (Delaware Health and Social Services, DHSS) tiene un [formulario de instrucciones anticipadas](#) que usted puede completar. Para que este formulario sea legal, debe haber dos personas que sean testigos de su firma del formulario. Se sugiere, pero no es obligatorio, que tenga un notario público como testigo al firmar el formulario.

También puede solicitar el formulario a través de Servicios para miembros llamando al 1-844-325-6251.

---

# Salud de las mujeres: ¿tiene pendiente un examen de salud?

---



## Programa exámenes de detección de cáncer de mama y cáncer de cuello uterino.

Los exámenes de detección son un beneficio cubierto para los miembros de Highmark Health Options. Hable con su médico sobre los exámenes de detección de cáncer de mama y cuello uterino.

Los exámenes de detección gratuitos, junto con la asistencia de transporte, están disponibles a través del Programa de evaluación de salud de la mujer de la coalición de lucha contra el cáncer de mama de Delaware. Llame al 1-888-672-9647 para programar una cita.

### Cáncer de mama

El cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente en los Estados Unidos. Es la cuarta causa principal de muerte por cáncer. A una de cada ocho mujeres estadounidenses se le diagnosticará cáncer de mama. Si es mayor de 50 años, hágase un examen de detección. Su médico puede recomendarle exámenes de detección antes si usted tiene un alto riesgo de padecer cáncer de mama.

### Cáncer de cuello uterino

El cáncer de cuello uterino a menudo puede detectarse de forma temprana y, a veces, incluso prevenirse con pruebas de Papanicolaou de rutina. Cuando se detecta de forma temprana, el cáncer de cuello uterino puede ser uno de los tipos de cáncer tratados con mayor éxito. Las mujeres de 21 a 29 años deben realizarse una prueba de Papanicolaou cada tres años. Las mujeres de 30 a 65 años deben realizarse una prueba de Papanicolaou junto con una prueba de VPH cada cinco años. La prueba de VPH comprueba la presencia de un virus que puede provocar cáncer de cuello uterino.



---

# Miembros encuestados sobre su experiencia de atención médica.

---



A principios de este año, se seleccionaron al azar miembros de Highmark Health Options y se les hizo una encuesta sobre su experiencia de atención médica. La encuesta se denomina Evaluación de los Proveedores y Sistemas de Atención Médica por parte de los Consumidores (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS) 2021. Los miembros que respondieron la encuesta nos dijeron lo que estábamos haciendo bien y lo que podíamos mejorar.

Los miembros que completaron la encuesta dijeron lo siguiente:

- El personal de servicio al cliente los trata con cortesía y respeto.
- Los médicos se toman el tiempo para explicar las cosas y responder preguntas.
- Están satisfechos con su atención médica general.
- Están satisfechos con su capacidad para recibir atención de especialistas.
- Están satisfechos con la forma en que los médicos:
  - Muestran cortesía y respeto.
  - Informan sobre su atención.
  - Escuchan con atención.

Los miembros que completaron la encuesta también mencionaron áreas para mejorar en las que estamos trabajando. Estas incluyen:

- Recibir atención de urgencia.
- Pasar suficiente tiempo con su médico.



---

# El Programa de prevención de la diabetes **promueve una vida saludable.**

---



Si no tiene diabetes tipo 2 y desea prevenirla, este programa es para usted. Highmark Health Options se ha asociado con la YMCA de Delaware para ofrecerle el Programa de prevención de la diabetes. El programa dura un año e incluye 25 sesiones grupales de una hora. Si es elegible y tiene 18 años o más, quizás pueda inscribirse en este programa gratuito.

Un asesor sobre estilo de vida capacitado dirige sesiones en grupos pequeños para ayudar a los participantes a hacer lo siguiente:

- Aprender habilidades y estrategias para comer de manera más saludable.
- Aumentar la actividad física.
- Bajar de peso.
- Superar el estrés.
- Mantenerse motivados.
- Y más.

Para hacer preguntas o saber cómo inscribirse, llame al Departamento de Administración de la Atención al 1-844-325-6251. O bien, llame al Departamento de Vida Saludable de la YMCA de Delaware al 1-302-572-9622 o visite el [sitio web de la YMCA de Delaware](#).





---

# Siga estos consejos cuando llegue a su casa del hospital.

---

Si ha estado en el hospital, las medidas que toma cuando llega a su casa son importantes. Al seguir las instrucciones del alta hospitalaria y pedir ayuda, puede evitar otra hospitalización. Esto es lo que debe hacer cuando llegue a su casa:

## El primer día:

- Lea sus documentos de alta.
- Surta sus recetas. Si no puede obtener su medicamento, llame a los Servicios para Miembros o a su médico.
- Siga las instrucciones que recibió para administrarse el medicamento.

## Dentro de los siete días:

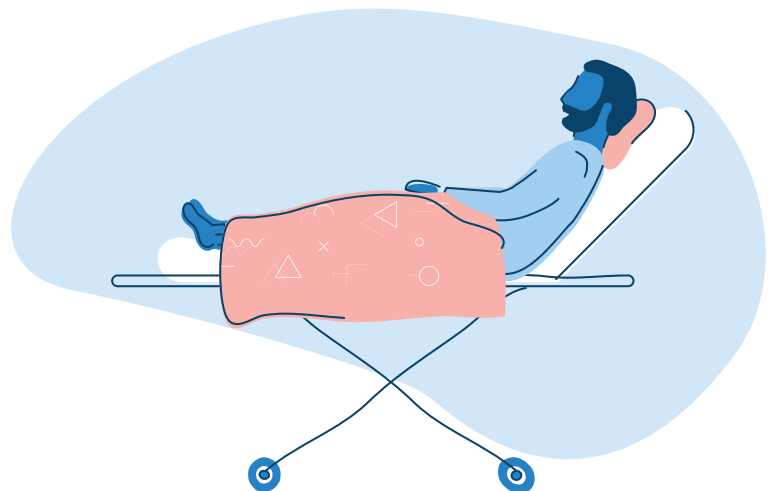
- Visite a su médico de atención primaria (primary care physician, PCP) o especialista.
- Consulte sus documentos de alta. Es posible que se le haya programado una cita cuando le dieron el alta hospitalaria. Si no puede acudir a esa cita, llame y vuelva a programarla. Si no se ha programado una cita, llame para programar una.
- Si necesita que lo lleven a su consulta médica, haga una reserva con antelación. Llame a su coordinador de atención o a Servicios para Miembros.

## Antes de su consulta médica de seguimiento:

- Escriba las preguntas que desee hacer. Ponga las más importantes arriba.
- Reúna sus medicamentos y llévelos a su consulta médica.

## Cuando tenga preguntas:

- Llame a la Línea de enfermería disponible las 24 horas al 1-844-325-6251.
- Llame a Servicios para Miembros al 1-844-325-6251.



---

# Obtenga una recompensa por tomar medidas saludables.

---



¿Qué podría ser tan bueno como recibir un cheque por correo? Recibir una tarjeta de recompensas de Visa de Highmark Health Options. Usted o su hijo pueden ganar recompensas cuando participan en determinadas actividades saludables. Las recompensas se otorgan por realizar acciones que pueden mejorar los problemas graves de atención médica. El programa no ofrece una recompensa por todas las actividades saludables. Para saber si reúne los requisitos y qué acciones se recompensan, llame al 1-844-678-1456.



---

# Encuentre un programa que sea adecuado para usted.

---

Los Programas de Bienestar y Gestión del Estilo de Vida de Highmark Health Options se ofrecen sin costo para los miembros con enfermedades crónicas como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), diabetes y enfermedad cardíaca. 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.

Trabajaremos con usted y su equipo de atención médica para ayudarlo a comprender y controlar su afección. Nadie comprende su cuerpo mejor que usted, por lo que nuestro objetivo es empoderarlo para que se sienta lo mejor posible.

---

## Programa de control de peso saludable

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

---

## Programa para el asma

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



---

## Programa para enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

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

---

## Programa de maternidad

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

---

## Programa cardíaco

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



---

## Programa de diabetes

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

---

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

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

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

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

Hay servicios de traducción disponibles sin costo para usted.



---

## Declaración de derechos y responsabilidades de los miembros.

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

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

## La discriminación va contra las leyes.

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

Highmark Health Options ofrece lo siguiente:

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

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

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)

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



## Para obtener ayuda en su idioma.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

