En este boletín informativo:

¿Su medicamento le causa aumento de peso?

¿Qué es el abuso financiero y a quién perjudica?

Tome los medicamentos para la presión arterial alta según lo recetado.

Sepa dónde obtener atención médica.

...y mucho más, incluidas pruebas de detección del cáncer de mama y colon, y de retinopatía diabética.

A su disposición

Un boletín para miembros de Highmark Health Options

Otoño de 2022

HIGHMARK HEALTH OPTIONS

Busque comida gratis en un evento cerca de usted.

Inscríbase en algún evento de distribución de alimentos en su condado. Highmark Health Options organiza eventos de despensas de alimentos móviles todos los meses. El registro en línea está abierto dos semanas antes de la fecha del evento y puede realizarse en hho.fyi/food-bank-sxc. Las tres fechas de diciembre son las siguientes:

- **Milford:** viernes 9 de diciembre, de 9 a.m. a 11 a.m.
- **Dover:** viernes 16 de diciembre, de 9 a.m. a 11 a.m.
- **Newark:** jueves 22 de diciembre, de 9 a.m. a 11 a.m.

Disponibilidad de tiras reactivas para fentanilo gratuitas.

El año pasado, se encontró fentanilo en más del 80 % de las sobredosis mortales. La División de Salud Pública de Delaware desea ayudarlo a mantenerse seguro. Las tiras reactivas para fentanilo pronto se incluirán en los kits de Narcan, de forma gratuita para el público. Realice una prueba de drogas con una tira reactiva para fentanilo cuando sea posible. Obtenga más información sobre la sobredosis de opioides y pida un kit de tiras reactivas para fentanilo en paquetes de 10 tiras.

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

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

En esta edición

3 Conozca estos números de teléfono importantes.
4 Conozca sus beneficios. Aprovéchelos al máximo.
5 Mantenga Highmark Health Options en 2023.
6 ¿Tiene presión arterial alta? Tome sus medicamentos según lo recetado.
7 Sepa dónde obtener atención médica.
9 ¿Está embarazada o acaba de tener un bebé? El uso de opioides no es seguro.
10 ¿Tiene diabetes? Asegúrese de hacerse un examen ocular anual.
12 No omita este examen que puede detectar el cáncer de colon de forma temprana.
13 No omita este examen que puede detectar el cáncer de mama de forma temprana.
15 ¿Qué es el abuso financiero y a quién perjudica?
16 Pronto recibirá la encuesta sobre su experiencia con el plan de salud.
17 Aproveche al máximo sus beneficios de LTSS con modificaciones menores en el hogar.
18 ¿Su medicamento le causa aumento de peso? ¿Qué puede hacer al respecto?
19 Pierda peso al cambiar sus hábitos alimenticios.
20 Pierda peso al estar activo.
21 Lleve a su hijo a todas las visitas de bienestar de rutina.
23 Hay muchos más medicamentos disponibles con un suministro de 90 días.
25 Encuentre una gran cantidad de información sobre salud y bienestar en nuestro sitio web.
26 ¿No tiene diabetes? Únase al Programa de Prevención de la Diabetes.
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 ícono, haga clic para regresar a la lista de contenidos.

Encuéntrenos en Facebook y en HighmarkHealthOptions.com.

Números de teléfono de Highmark Health Options

Línea de enfermería las 24 horas	1-855-401-8251
Servicios para Miembros De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.	
Coordinador de la atención De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.	
Salud conductual (salud mental y trastorno por consumo de sustancias) De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.	
Farmacia	
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 ayudarles 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	
Línea directa para el norte de Delaware	1-800-652-2929
Línea directa para el sur de Delaware	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	1-800-372-2022
Emergencia médica	911
Emergencia de salud mental	988

Conozca sus beneficios.

Aprovéchelos al máximo.

¡Puede obtener recompensas del programa Healthy Rewards!

Healthy Rewards es uno de sus beneficios. Usted o su hijo ganan recompensas cuando participan en determinadas actividades saludables. Comience hoy mismo. Para inscribirse y obtener su tarjeta de recompensas, visite el sitio web de TheraPay o llame a TheraPay al 1-866-469-7973.

Obtenga ayuda para solicitar los beneficios de SSDI.

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

Encuentre ayuda en su comunidad.

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

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

Comience o programe una consulta virtual usando HHOontheGo. La atención de urgencia está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¡Lo queremos a usted! Simplemente únase a MAC.

Únase al Consejo Asesor para Miembros (Member Advisory Council, MAC) para saber qué sucede con Highmark Health Options. Comparta sus pensamientos. Realice sugerencias. Haga preguntas y obtenga respuestas de los expertos en atención médica y beneficios en la llamada. Y obtenga una tarjeta de regalo de $10 por cada reunión a la que asiste.

Mantenga Highmark Health Options en 2023.

Para su cobertura de Medicaid de 2023, el Departamento de Servicios Sociales y de Salud de Delaware (Delaware Health and Social Services, DHSS) puede trasladarlo de Highmark Health Options a una nueva organización de atención administrada en su estado. Si esto sucede, nos comunicaremos con usted por correo. Este traslado solo afectará a algunos miembros de Highmark Health Options.

Si este cambio afecta su caso, puede regresar a Highmark Health Options para la cobertura de Medicaid si lo desea.

Para regresar a Highmark Health Options, llame al Administrador de Beneficios de Salud de Medicaid al 1-800-996-9969 antes del 31 de marzo de 2023. Llame pronto para evitar interrupciones en la atención.

Si acepta el traslado a una nueva organización de atención administrada para la cobertura de Medicaid, no necesita hacer nada. Este cambio se producirá automáticamente. Incluso si acepta el cambio, esperamos que se comunique con Highmark Health Options para que podamos ayudarlo a administrar su atención durante el proceso.

¿Tiene presión arterial alta? Tome sus medicamentos según lo recetado.

La presión arterial es una medición de la fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes de las arterias a medida que se mueve por el cuerpo. La presión arterial aumenta y disminuye naturalmente a lo largo del día. Si su presión arterial se mantiene elevada, entonces tiene presión arterial alta. Cuando la presión arterial está alta, causa daños en las paredes de los vasos sanguíneos que empeoran con el tiempo. Esto aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y problemas renales.

Tener la presión arterial alta es algo serio, pero tenemos buenas noticias. Existen muchas formas de controlar la presión arterial, como comer mejor, mantenerse activo, perder peso y tomar medicamentos. Para la mayoría de las personas, los medicamentos que controlan la presión arterial alta funcionan bien. Además, los medicamentos pueden funcionar aún mejor si tiene hábitos de vida saludables. Sin embargo, los medicamentos no funcionarán si no los toma según las indicaciones. Estos son algunos consejos:

- Haga que su horario para la toma de medicamentos sea lo más simple posible. Tome sus medicamentos cuando esté haciendo otras cosas, como comer o prepararse para acostarse. Esto hará que sea más fácil para usted recordar tomarlos.
- Informe a su médico si tiene problemas con sus horarios para la toma de medicamentos. Es posible que su médico pueda cambiar sus medicamentos o cambiar los horarios en que los toma.
- Tenga un plan para las dosis omitidas. Hable con su médico sobre qué debe hacer si omite una dosis del medicamento. Anote las instrucciones del médico.
- Use un pastillero. Organizarse puede ayudarlo a recordar qué medicamentos tomar y cuándo debe hacerlo.
- Hable con su médico si tiene algún cambio en su salud que pueda afectar su presión arterial, como aumento de peso u otro problema médico.
- Siempre lleve una lista de sus medicamentos cuando visite a su médico. Incluya los medicamentos recetados por otros médicos y todos sus medicamentos de venta libre, incluidas las vitaminas y los suplementos. Revise la lista con su médico. Hable sobre cualquier efecto secundario que tenga o que deba controlar.

Vea este breve video para obtener más información sobre los medicamentos y la presión arterial alta.

Fuente: Healthwise

Sepa dónde obtener atención médica.

Hoy en día, cada vez tiene más opciones para obtener atención médica. Es posible que ni siquiera tenga que salir de su casa para recibir la atención que desea y necesita. Tiene la posibilidad de elegir según su problema de salud y qué funciona mejor para usted. Además, no necesita usar una sola opción para todas sus necesidades de atención médica. Puede elegir dónde buscar atención según lo que le funcione mejor en ese momento.

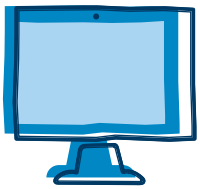
Los departamentos de emergencias están preparados para manejar problemas que pueden ser potencialmente mortales. Las emergencias incluyen problemas como infartos de miocardio o síntomas de accidentes cerebrovasculares, hemorragias graves, problemas respiratorios graves y dolores intensos. Cuando se tiene un problema grave que necesita atención de inmediato, un departamento de emergencias es el mejor lugar para ir.

Cuando no necesite atención de emergencia, es posible que desee ver a un profesional de la salud que lo conozca y esté al tanto de sus antecedentes. Su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) tiene la ventaja de conocer su historial de salud y de medicamentos. Su médico a menudo conoce su hogar, su trabajo y su situación familiar. Sin embargo, es posible que la ubicación o el horario de atención del consultorio no siempre funcionen para usted. También es posible que su médico no le brinde atención para algo urgente, como un hueso roto o un corte que necesite puntos.

Clínicas de urgencias

Las clínicas de urgencias pueden ser una excelente opción si no puede o no quiere esperar a ver a su propio médico. También pueden ser una buena opción cuando no necesita el nivel de atención que proporciona un departamento de emergencias.

Las clínicas de urgencias brindan atención para problemas como quemaduras, cortes, esguinces y huesos rotos. También realizan radiografías, cultivos de garganta y atención médica de rutina, como exámenes físicos deportivos y colocación de vacunas. Estas clínicas suelen encontrarse en vecindarios y cerca de zonas comerciales. Es posible que pueda simplemente entrar para que o atiendan, o que pueda programar una cita en línea.



Atención médica en línea

Otra opción para la atención de urgencia es la atención médica en línea que se ofrece a través de su teléfono inteligente, computadora o tableta. HHOontheGo es la opción de atención médica en línea disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que ofrece Highmark Health Options. Puede hablar con un médico de inmediato para sus necesidades de atención urgente. Regístrese ahora para las visitas virtuales así podrá estar listo cuando necesite atención.

Fuente: Healthwise

¿Necesita ayuda cuando se encuentra enfermo o herido?

Aquí es donde puede recibir atención.

Pregúntele a un profesional de enfermería qué tipo de atención necesita. Llame a la Línea de Enfermería las 24 horas al **1-844-325-6251** (TTY: 711 o 1-800-232-5460).

Médico de atención primaria

Visite durante las horas de atención habituales en los siguientes casos:

- Controles, atención continua
- Vacunas contra la gripe y otras vacunas
- Resurtidos o cambios de medicamentos
- Derivaciones a un especialista
- Picadura de un insecto o mordedura de un animal
- Dolor de espalda
- Síntomas de resfrío o gripe
- Dolores de cabeza, migrañas
- Quemaduras menores
- Náuseas, vómitos, diarrea
- Erupción
- Dolor de garganta
- Torceduras, esguinces
- ETS, infecciones de las vías urinarias

Atención de urgencia

Visite fuera del horario de atención del consultorio de su médico en los siguientes casos:

- La mayoría de las afecciones que figuran en atención primaria
- Reacciones alérgicas
- Fractura de hueso no expuesta
- Cortes que necesiten puntos de sutura

Sala de emergencias las 24 horas del día, los 7 días de la semana o 911

Obtenga atención de inmediato para lo siguiente:

- Fractura de hueso fuera de lugar
- Dolor en el pecho
- Dificultad para hablar
- Lesión ocular
- Lesión en la cabeza o pérdida de conciencia
- Sobredosis o envenenamiento
- Dificultad para respirar
- Debilidad de un lado (rostro o extremidades)

¿Está embarazada o acaba de tener un bebé? El uso de opioides no es seguro.

Existen riesgos para usted y su bebé.

Podría provocarse daños a usted misma y al bebé al usar opioides durante y después del embarazo. Los opioides pueden ser medicamentos recetados para el dolor, como codeína u oxicodona, y drogas, como la heroína.

Si consume opioides durante el embarazo, estos se transmitirán al bebé. Existe la posibilidad de que esto cause problemas de salud. Puede perder al bebé o tenerlo demasiado pronto. El bebé puede nacer con efectos secundarios graves del fármaco. Estos incluyen abstinencia dolorosa de opioides y defectos congénitos.

Los riesgos continúan incluso después del nacimiento del bebé. Si amamanta, el fármaco se transmitirá al bebé. Es posible que el bebé tenga efectos secundarios que pueden ser graves, como dificultad para respirar o dejar de respirar. Además, si tiene trastorno por consumo de opioides, podría tener más probabilidades de sobredosis durante el primer año del bebé. Alrededor del 75 % de las sobredosis involucran opioides.

Hable con su médico.

Puede ser perjudicial seguir consumiendo opioides. También puede ser peligroso dejar de consumir opioides repentinamente. **No tome esta decisión sin asesoramiento.** Hable con su médico. Su médico puede ofrecerle opciones de tratamiento que reduzcan el riesgo para usted y su bebé.

Aprenda cómo dejarlos de manera segura.

Una combinación de terapia y medicamentos puede ayudarla a dejar de consumir opioides antes, durante y después del embarazo. Esto se denomina tratamiento asistido por medicamentos. Para obtener información sobre el tratamiento seguro cuando intenta dejar de tomar opioides, haga lo siguiente:

- Llame al 1-800-652-2929 en el Condado de New Castle.
- Llame al 1-800-345-6785 en los condados de Kent y Sussex.

Un Coordinador de Atención de Highmark Health Options puede ayudarla durante su embarazo. Llame al Departamento de Administración de la Atención de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., al 1-844-325-6251.

¿Conoce el programa Healthy Rewards? Si está embarazada o ha tenido recientemente un bebé y desea ayuda para dejar de consumir opioides, puede ganar $100 para completar 14 visitas con un proveedor de tratamiento. Regístrese ahora.

¿Tiene diabetes? Asegúrese de hacerse un examen ocular anual.

La diabetes es una afección que puede afectar los ojos y las afecciones oculares relacionadas con la diabetes pueden no tener síntomas fáciles de notar. Es por eso que es tan importante hacerse un examen ocular anual si tiene diabetes. Un oculista puede encontrar problemas cuando son más fáciles de tratar.

Las personas con diabetes deben controlarse en caso de tener enfermedades de la retina. La retina es la capa nerviosa que recubre la parte posterior del ojo. Es la parte del ojo que "captura imágenes" y envía dichas imágenes al cerebro. Muchas personas con diabetes padecen de retinopatía. La enfermedad retiniana causada por la diabetes se denomina retinopatía diabética.

La retinopatía diabética puede provocar visión disminuida y ceguera. Si los niveles de azúcar en sangre se mantienen altos, la retinopatía diabética seguirá empeorando. En ocasiones, las personas no tienen síntomas hasta que es demasiado tarde para tratarlos.

¿Qué causa la retinopatía diabética?

Si no puede mantener sus niveles de azúcar en sangre dentro de un rango objetivo, estos pueden causar daños en los vasos sanguíneos. La retinopatía diabética se produce cuando los altos niveles de azúcar en sangre dañan los diminutos vasos sanguíneos de la retina.

Cuando se tiene retinopatía diabética, la presión arterial alta puede empeorarla. La presión arterial alta puede causar más daño en los vasos debilitados del ojo, lo que provoca más fugas de líquido o sangre y opacidad en la visión.

¿Cuáles son los síntomas?

La mayoría de las veces, no hay síntomas de retinopatía diabética hasta que comienza a cambiar su visión. Cuando esto sucede, la retinopatía diabética ya se ha convertido en un problema grave. Hacerse controles oculares con regularidad puede detectar la retinopatía diabética lo suficientemente temprano como para tratarla y ayudar a prevenir la pérdida de la visión.

Si nota problemas con la visión, llame a un oculista (oftalmólogo) de inmediato. Los cambios en la visión pueden ser un signo de daño grave en el ojo. Estos cambios pueden incluir la aparición de cuerpos flotantes, dolor en el ojo, visión borrosa o nueva pérdida de la visión.

¿Cómo se diagnostica la retinopatía diabética?

Un examen ocular realizado por un oculista (oftalmólogo u optometrista) es la única forma de detectar la retinopatía diabética. Realizarse un examen ocular de pupila dilatada con regularidad puede ayudar a encontrar la retinopatía antes de que cambie su visión. Es posible que no note síntomas por usted mismo hasta que la enfermedad se vuelva grave.

¿Se puede prevenir?

Puede reducir la posibilidad de dañar los pequeños vasos sanguíneos del ojo al mantener sus niveles de azúcar en sangre y presión arterial dentro de un rango objetivo. Si fuma, deje de hacerlo. Todo esto reduce el riesgo de daño en la retina. También puede ayudar a ralentizar la velocidad con la que empeora la retinopatía y prevenir la pérdida de visión en el futuro.

Si le realizan un examen ocular de pupila dilatada con regularidad, usted y su médico pueden descubrir la retinopatía diabética antes de que tenga la oportunidad de empeorar. Para la mayoría de las personas, esto significará un examen ocular cada año. Encontrar la retinopatía de forma temprana le da una mayor probabilidad de evitar la pérdida de visión y la ceguera.

¿Cómo se trata?

La cirugía, el tratamiento con láser o los medicamentos pueden ayudar a ralentizar la pérdida de visión causada por la retinopatía diabética. Es posible que deba recibir tratamiento más de una vez a medida que la enfermedad empeora.

Fuente: Healthwise

No omita este examen que puede detectar el cáncer de colon de forma temprana.

Una de las causas más frecuentes de muerte por cáncer en los EE. UU. es el cáncer colorrectal. Sin embargo, el número de muertes por cáncer de colon ha ido disminuyendo desde hace varios años. Una de las razones es que a las personas se les realiza una prueba de detección llamada colonoscopia. Aun así, 1 de cada 3 personas que deberían someterse a esta prueba de detección no lo hacen. Hable con su médico para averiguar si debe someterse a esta importante prueba de detección.

Durante una colonoscopia, el médico utiliza un tubo delgado y flexible para observar parte del intestino grueso. El médico puede extirpar pequeños crecimientos llamados pólipos del colon mientras realiza este examen, antes de que estos pólipos se conviertan en cáncer. Al prevenir los cánceres y encontrarlos de forma oportuna, este examen de detección salva vidas.

Vea este breve video para saber qué esperar durante una colonoscopia.

No omita este examen que puede detectar el cáncer de mama de forma temprana.

¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama es el crecimiento anómalo de las células (tumor) en la mama. Es la segunda causa principal de muerte relacionada con el cáncer en las mujeres.

Conozca su riesgo.

Cualquier persona puede tener cáncer de mama. Aunque es más frecuente en las mujeres, los hombres también pueden padecerlo.

Factores de riesgo que no puede cambiar:

- Edad y raza.
- Tejido mamario denso.
- Período menstrual antes de los 12 años de edad.
- Menopausia después de los 55 años de edad.

Factores de riesgo que puede cambiar:

- Sobrepeso.
- Falta de actividad física.
- Uso de píldoras anticonceptivas.
- Terapia de reemplazo hormonal durante la menopausia.

También puede tener un mayor riesgo si tiene antecedentes de lo siguiente:

- Cáncer de mama en la familia.
- Enfermedad mamaria no cancerosa.
- Mutaciones genéticas (BRCA1, BRCA2).
- Radioterapia en la mama o en el tórax.
- Embarazo a una edad más avanzada o nunca haber tenido hijos.

Las pruebas de detección pueden salvarle la vida.

Su primera línea de defensa es el autoexamen mensual de las mamas. Llame a su médico o proveedor de atención médica si observa algún cambio en la mama. Las pruebas de detección también identifican cambios en la mama: con frecuencia, antes de que tenga síntomas, como un bulto, dolor o hinchazón, secreción del pezón o formación de hoyuelos. Si tiene entre 40 y 54 años, programe una mamografía cada año. Si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama, es posible que necesite realizarse mamografías antes de los 40 años de edad.

Guías para la detección

Autoexamen de mama

Observar y palpar las mamas para detectar cualquier cambio

Una vez al mes

Examen clínico de mama

Examen manual por parte de su proveedor de atención médica

Entre los 20 y los 39 años: cada 1 a 3 años

A partir de los 40 años: cada año

Mamografía (bi- o tridimensional)

Radiografía de cada mama

A partir de los 40 años: cada año

Su médico puede recomendarle empezar antes en función de su salud personal y de sus antecedentes familiares.

Estas son guías generales. Hable con sus proveedores de atención médica y siga sus recomendaciones.

Obtenga $25 cuando se realice una mamografía. Siga estos pasos.

Healthy Rewards, ofrecido con TheraPay, es uno de sus beneficios de Highmark Health Options. Usted puede ganar recompensas al inscribirse en TheraPay y completar determinadas actividades saludables. Cada vez que complete una actividad saludable elegible, agregaremos un monto en dólares a su tarjeta Healthy Rewards después de que se procese la reclamación.

Comience hoy mismo. Para inscribirse siga estos pasos:

Visite el sitio web de TheraPay.

Llame a TheraPay al 1-866-469-7973 y hable con un Especialista de Healthy Rewards, o envíe un correo electrónico a help@therapayrewards.com.

Hágase la prueba de detección hoy mismo.

La Delaware Breast Cancer Coalition está tomando medidas en su lugar de residencia al ofrecerle pruebas de detección gratuitas o de bajo costo si reúne los requisitos a través del Women's Health Screening Program (Programa de Evaluación de la Salud de la Mujer). Para programar una mamografía, llame al 1-888-672-9647.

El cáncer de mama es la segunda causa principal de muerte por cáncer en las mujeres.

¿Tiene más de 40 años de edad? Es hora de que se realice una prueba de detección.

¿Qué es el abuso financiero y a quién perjudica?

Cuando escucha el término "abuso de personas mayores", puede pensar en el abuso físico o emocional. Desafortunadamente, este tipo de abuso existe. Es posible que no se le ocurra otra forma de abuso de personas mayores de inmediato: el abuso financiero. Este problema puede costar a los adultos mayores grandes sumas de dinero, especialmente si dependen de familiares o cuidadores remunerados. Las personas que tienen demencia o requieren atención en el hogar corren más riesgo.

A menudo, el abuso de personas mayores involucra a personas cercanas a la persona abusada. Puede ser alguien a quien se le haya otorgado un poder notarial o que haya sido designado para una cuenta bancaria conjunta. Puede ser alguien que conserva activos que deben usarse para la atención médica del adulto mayor. O bien, puede ser un ayudante al que se le paga por un trabajo que no está haciendo.

Existen muchos tipos de abuso financiero. Algunos signos son cuando un adulto mayor hace lo siguiente:

- Regala dinero.
- Hace retiros del cajero automático o cargos a las tarjetas de crédito inusuales.
- Habla sobre artículos perdidos o robados.
- Transfiere activos.
- Emite cheques a cambio de efectivo.

Para evitar este tipo de abuso, los adultos mayores y sus seres queridos pueden seguir consejos como estos:

- Obtenga ayuda con las finanzas de una persona de confianza.
- Limite los gastos al entregar una tarjeta de crédito prepagada a cualquier persona que haga las compras por usted.
- Guarde bajo llave artículos como efectivo, chequeras y tarjetas de crédito y débito.
- Solicite un informe crediticio gratuito todos los años y revíselo.
- Esté atento a nuevas cuentas que otra persona pueda haber abierto.

Es posible que el abuso financiero no se debata tan a menudo como otras formas de abuso, pero debería. Además, es algo que debe denunciarse. Si sospecha de esta forma de abuso de personas mayores, llame a Servicios para Miembros al 1-844-325-6251 o hable con su Administrador de Casos.

Pronto recibirá la encuesta sobre su experiencia con el plan de salud.

En febrero o marzo, es posible que sea seleccionado para responder a una encuesta sobre su experiencia con la 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) 2023. Si recibe esta encuesta por correo, le pedimos que la responda. Cuéntenos cómo se siente con respecto a sus médicos y servicios de salud. Denos sus comentarios sobre nuestro servicio al cliente. Cuéntenos qué estamos haciendo bien y en qué aspectos podemos mejorar.

En 2022, nos dijo que nuestros médicos eran buenos para explicar las cosas, escuchar atentamente y mostrar respeto. Dijo que estaba satisfecho con Highmark Health Options y con la atención médica general que recibió.

Los resultados de la encuesta muestran que la calificación de los especialistas, las habilidades comunicativas de los médicos y la coordinación de la atención podrían mejorar. Esto es lo que estamos haciendo para mejorar su experiencia:

- Seguimos educando a los proveedores sobre nuestros estándares de atención y servicio.
- Nos enfocamos en la planificación del alta y en ayudar a gestionar tu atención médica en todos los entornos de atención.
- Agregamos más programas y beneficios para vincularlos con los servicios y la atención.

Para mantenerlo satisfecho con su experiencia de atención médica, también hemos fijado algunas metas para el 2023:

- Asegurarnos de que esté informado de los nuevos beneficios y programas disponibles para usted y su familia, y cómo acceder a ellos.
- Mejorar el intercambio de información entre departamentos.
- Continuar con las actividades de servicio al cliente para abordar los problemas e inquietudes que se presentan en el plan de salud.

Recuerde, si recibe una encuesta de Highmark Health Options, ¡asegúrese de completarla! Su opinión importa y queremos escuchar qué tiene para decir. Sus respuestas nos ayudan a brindarle un mejor servicio.

Aproveche al máximo sus beneficios de LTSS con modificaciones menores en el hogar.

Los miembros que reciban beneficios de servicios y apoyo a largo plazo (Long-Term Services and Supports, LTSS) pueden calificar para algunos cambios en su espacio habitable. Estos cambios se denominan modificaciones menores del hogar. Estas modificaciones pueden ayudar a las personas a permanecer seguras en sus hogares.

Algunos ejemplos de modificaciones menores en el hogar incluyen los siguientes:

- Construcción de una rampa en la entrada de la casa
- Instalación de barras de sujeción o pasamanos
- Aplicación de cambios menores en un baño existente
- Ensanchamiento de puertas

Su Administrador de Casos visitará su casa para ver si una modificación en el hogar sería útil. Póngase en contacto con su Administrador de Casos para hablar de ello.

¿Tiene necesidades de atención a largo plazo?

Las personas que tienen necesidades de atención a largo plazo pueden calificar para el beneficio de servicios y apoyo a largo plazo (LTSS) de Highmark Health Option. Si desea averiguar si califica para los beneficios de atención a largo plazo, llame a la Unidad de Registro Central de la División de Medicaid y Asistencia Médica (Division of Medicaid and Medical Assistance, DMMA) al 1-866-940-8963.

¿Su medicamento le causa aumento de peso? ¿Qué puede hacer al respecto?

Es injusto cuando hacer lo correcto para la salud causa un efecto secundario no deseado, como el aumento de peso. ¿Por qué algunos medicamentos hacen que gane peso no deseado? Puede deberse a que el cuerpo retiene líquidos o no puede quemar calorías correctamente. O bien, puede ser que algunos medicamentos le hagan sentir hambre, lo que provoca cambios en los hábitos alimenticios.

Algunos tipos de medicamentos que causan aumento de peso se utilizan para tratar la diabetes (incluida la insulina), el dolor (incluidos los esteroides), las cefaleas y las convulsiones. Las personas que toman medicamentos para una afección de salud mental pueden aumentar de peso. Los antidepresivos utilizados para tratar la depresión y los estabilizadores del estado de ánimo utilizados para tratar el trastorno bipolar o la esquizofrenia pueden tener este efecto secundario.

Además de cambiar su aspecto y hacer que sienta incomodidad, el aumento de peso puede causar problemas de salud física. Estos incluyen enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, presión arterial alta, colesterol alto y diabetes tipo 2.

Si cree que ha aumentado de peso debido a un medicamento, no deje de tomarlo. Hable con su médico sobre sus opciones. Es posible que pueda cambiarle el medicamento. O bien, puede que descubra que el aumento de peso es temporal. También asegúrese de acudir a las citas con el médico y hacerse exámenes de rutina para controlar la presión arterial, los niveles de azúcar en sangre y los niveles de colesterol.

¿Cuál sería un peso saludable?

Un peso saludable sería un peso que reduce el riesgo de tener problemas de salud. Para la mayoría de las personas, el índice de masa corporal (IMC) y el tamaño de la cintura son buenas formas de evaluar el peso saludable. Sin embargo, alcanzar un peso saludable no es solo alcanzar un cierto número en la báscula o un determinado IMC. Tener hábitos alimenticios y rutinas de ejercicios saludables es clave.

Si desea alcanzar un peso saludable y mantenerlo, los cambios para un estilo de vida saludable funcionarán mejor que la dieta. Alcanzar un cierto número en la báscula no es tan importante como llevar un estilo de vida saludable. Consulte estos artículos relacionados sobre comer alimentos saludables y agregar más actividad a su día.

Consulte los programas de bienestar que ofrece Highmark Health Options que sirven de ayuda para perder peso y prevenir la diabetes. Además, si tiene problemas con el aumento de peso causado por su medicamento, su Coordinador de la Atención de Highmark Health Options es la persona adecuada con quien hablar. Comprende este problema y puede hacer sugerencias para ayudar.

Pierda peso al cambiar sus hábitos alimenticios.

La mayoría de nosotros necesitamos modificar nuestras opciones de alimentos para que sean más saludables. También puede cambiar sus hábitos alimenticios de a poco. Los pequeños cambios son más fáciles de realizar y pueden resultar en una mejora de la salud.

Estas son algunas formas de hacer cambios saludables en sus hábitos alimenticios:

- Concéntrese en agregar alimentos saludables a su dieta, en lugar de simplemente quitar los alimentos poco saludables.
- Tanto en casa como en el trabajo, tenga más frutas, productos lácteos descremados, verduras y alimentos integrales.
- Beba agua en lugar de bebidas con alto contenido de azúcares (incluidas bebidas como jugos que contienen mucha azúcar).
- Trate de comer en familia todos los días en la mesa de la cocina o del comedor. Esto ayudará a que pueda concentrarse en comer alimentos saludables.
- Coma con otras personas cuando pueda. Relájese y disfrute de sus comidas, y no coma demasiado rápido. Intente que comer sano sea un placer, no una tarea.
- Compre un libro que tenga recetas saludables y cocine usted mismo. Mastique goma de mascar cuando cocine para no tener la tentación de picar los ingredientes.
- Prepare un almuerzo y refrigerios saludables para el trabajo. Esto le permite tener más control sobre lo que come.
- Coloque los refrigerios en un plato en lugar de comerlos del paquete. Esto ayudará a que pueda controlar la cantidad que come.
- No omita ni retrase las comidas y asegúrese de programar sus refrigerios. Si ignora su sensación de hambre, puede terminar comiendo demasiado o eligiendo un refrigerio poco saludable. Si a menudo se siente demasiado hambriento, es posible que se concentre mucho en la comida.

Pierda peso al estar activo.

Como cualquier cambio en el estilo de vida, añadir actividad a su rutina diaria es más fácil si tiene un plan. Los expertos recomiendan realizar actividades de moderadas a intensas para mantenerse saludable. Trabaje con su médico para crear un plan adecuado para usted. Comience lentamente y establezca objetivos pequeños.

Comience con caminatas.

- Para la mayoría de las personas, caminar es una de las formas más fáciles y económicas de moverse.
- Deje que su perro lo lleve a dar un paseo.
- Lleve un registro de la cantidad de pasos que da cada día. Puede usar una aplicación para el teléfono, un monitor de actividad física o un podómetro. El seguimiento puede ayudarlo a ver el progreso que está haciendo hacia sus objetivos. Ese progreso podría servirle de inspiración para moverse más.

Trabaje para alcanzar un nivel de comodidad.

- Incluso pequeñas cantidades de actividad suman. Está bien estar activo durante períodos cortos varias veces durante el día y la semana.
- Si no está activo en absoluto, trabaje para conseguirlo. Es posible que desee comenzar dando vueltas a la manzana todas las mañanas o caminando durante solo 10 minutos. Con el tiempo, puede hacer que sus caminatas sean más largas o caminar con más frecuencia durante el día y la semana.

Realice actividades que le gusten.

Encuentre actividades que se adapten a su estilo de vida y personalidad. Por ejemplo:

- ¿Le gusta realizar actividades solo o con otras personas? Unirse a un grupo o a una clase ayuda a algunas personas a mantenerse motivadas.
- ¿Le gustan las actividades estructuradas como las clases o las actividades cotidianas como la jardinería? Muchas personas encuentran que las actividades cotidianas son más fáciles de adaptar a su vida. Otras tienen más probabilidades de continuar con una actividad si requiere que asistan a una clase o a un juego.
- ¿Desea invertir dinero en equipos u otros gastos? Hay actividades que se adaptan a cada presupuesto. Puede caminar por su vecindario sin gastar dinero. También es posible que pueda unirse a una clase comunitaria de natación, danza o tai chi por una pequeña tarifa.

Lleve a su hijo a todas las visitas de bienestar de rutina.

Las visitas de bienestar con el médico de su hijo comienzan cuando su hijo es un bebé. Y continúan al 1.er mes, a los 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses, 12 meses, 18 meses, 24 meses, 30 meses y anualmente hasta que cumpla 20 años.

Cualquier niño inscrito en la cobertura de Highmark Health Options forma parte de Building Healthy Futures, un **programa de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT) sin costo**. Esto es lo que esto significa.

E es de Early (Temprano): Se identifican los problemas temprano, cuando son fáciles de tratar.

P es de Periodic (Periódico): Se evalúa la salud de su hijo en distintas edades y períodos.

S es de Screening (Detección): Se usan pruebas de detección para buscar problemas físicos, mentales, dentales y otros posibles problemas.

D es de (Diagnostic) Diagnóstico: Se hace un seguimiento con pruebas o con un especialista para obtener más información sobre un problema.

T es de Treatment (Tratamiento): Se trata el problema de salud de su hijo. En este caso, el médico de su hijo hablará con usted sobre lo que sucederá a continuación.

A su disposición.

El equipo de EPSDT de Highmark Health Options está aquí para recordarle cuándo su hijo tiene programadas consultas de bienestar o necesita atención preventiva. Es posible que un miembro de nuestro equipo se comunique con usted si su hijo no asiste a una consulta o prueba de detección. 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 ayudarlo a programar una cita, encontrar un especialista, organizar el transporte y conectarse con recursos comunitarios útiles.

Control, prueba de detección o examen	Bebé 0 a 12 meses	Primera infancia 1 a 6 años	Infancia media 7 a 11 años	Adolescencia y adultez temprana 12 a 20 años
Examen físico	Cada visita a partir del nacimiento.			
Evaluación del desarrollo y autismo	Primera prueba de detección a los 9 meses, y luego en las visitas de los 18, 24 y 30 meses.			
Índice de masa corporal		Cada visita a partir de los 2 años.		
Examen dental y limpieza	Primer examen cuando aparece el primer diente o en el primer cumpleaños de su hijo y luego cada seis meses después de cumplir 1 año.			
Examen de audición	Primer examen cuando es bebé y luego a los 4, 5, 6, 8 y 10; una vez entre las edades de 11 y 14, 15 y 17, y 18 y 20.			
Examen de la vista		Primer examen a los 3 años y luego todos los años hasta los 6 años, luego a los 8, 10, 12 y 15 años.		
Asesoramiento sobre seguridad y hábitos saludables	Cada visita a partir del nacimiento.			
Asesoramiento sobre nutrición y actividad física		Cada visita a partir de los 3 años.		

Control, prueba de detección o examen	Bebé 0 a 12 meses	Primera infancia 1 a 6 años	Infancia media 7 a 11 años	Adolescencia y adultez temprana 12 a 20 años
Análisis de detección de plomo en sangre	Prueba a los 12 meses.	Prueba a los 2 años.		
Análisis de colesterol			Prueba entre los 9 y 11 años.	Prueba entre los 17 y 20 años.
Prueba de detección de anemia	Prueba a los 12 meses.			
Vacunas	Revisar con el PCP de su hijo en cada visita.			
Examen de detección de depresión			Cada visita a partir de los 12 años.	
Pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual			Todos los años a partir de los 11 años, si es sexualmente activo.	
Pruebas de detección de VIH				Prueba entre los 15 y los 20 años, según la actividad sexual.

Cronograma de vacunación para niños

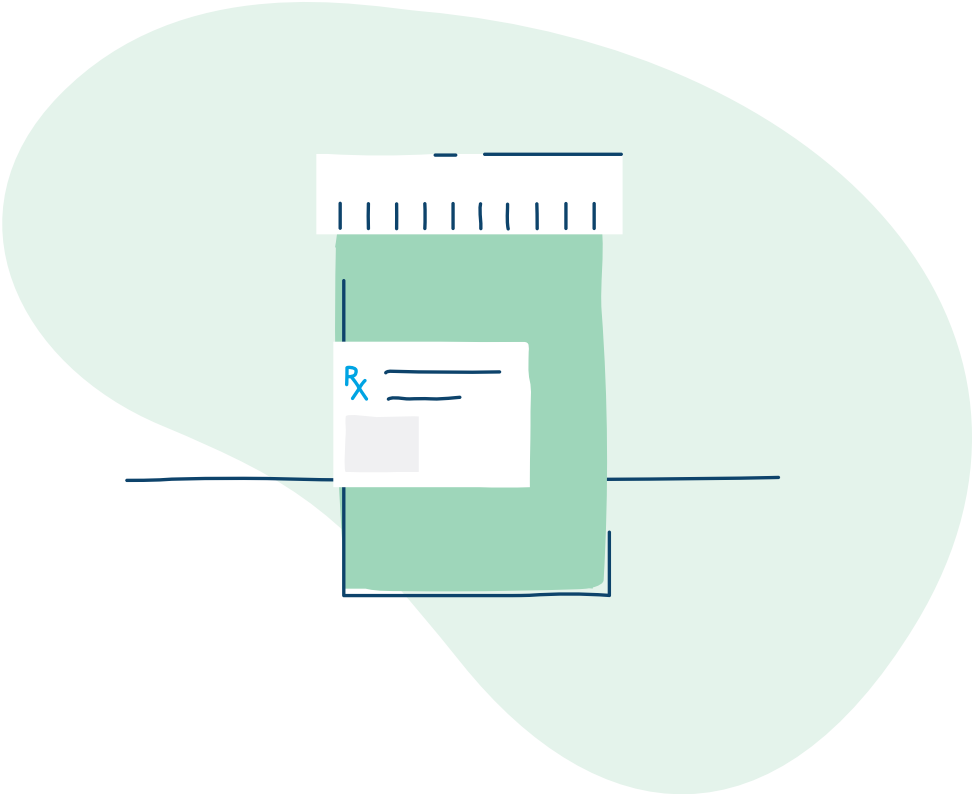
Vacunas	Nacimiento	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	19 a 23 meses	4 a 6 años	7 a 11 años	12 a 20 años
HepB	♥	♥			♥							
RV			♥	♥	♥							
DTap			♥	♥	♥		♥			♥		
Tdap											♥	
Hib			♥	♥	♥	♥						
PCV13			♥	♥	♥	♥						
IPV			♥	♥	♥					♥		
Gripe					♥							
MMR						♥				♥		
Varicela						♥				♥		
HepA						♥						
VPH											♥	♥
MenACWY											♥	

Contenido adaptado del Cronograma de vacunación 2019 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).
https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html

Hay muchos más medicamentos disponibles con un suministro de 90 días.

Algunos medicamentos para tratar afecciones crónicas están disponibles con un suministro de 90 días en lugar de un suministro de 30 días. Si está tomando uno de estos medicamentos, solo necesita resurtir su receta cuatro veces al año, lo que significa menos viajes a la farmacia.

Los medicamentos cubiertos por este beneficio tratan afecciones continuas como asma, depresión, colesterol alto y presión arterial alta. Consulte una lista actualizada de los medicamentos disponibles para un suministro de 90 días en la siguiente tabla. Para recibir un suministro de 90 días, sus recetas deben realizarse para un suministro de esa cantidad de días. Hable de esto con su proveedor antes de que se emitan sus próximas recetas.



Vaya a la página siguiente para ver los medicamentos cubiertos con un suministro de 90 días.

Medicamentos cubiertos con un suministro de 90 días

- Advair Diskus
- Inhalador Advair HFA
- Alendronato sódico en comprimidos
- Besilato de amlodipina en comprimidos
- Asmanex Twisthaler
- Atenolol en comprimidos
- Atorvastatina en comprimidos
- Benazepril en comprimidos
- Bioprolol-hidroclorotiazida en comprimidos
- Solución de inhalación de budesonida de 0.25 mg, 0.5 mg
- Carvedilol en comprimidos
- Hidrobromuro de citalopram en comprimidos
- Clorhidrato de clonidina en comprimidos
- Inhalador Dulera
- Enalapril en comprimidos
- Escitalopram en comprimidos
- Inhalador Flovent
- Fluoxetina en cápsulas
- Furosemida en comprimidos
- Glimepirida en comprimidos
- Glipizida en comprimidos de liberación prolongada
- Glipizida en comprimidos
- Hidralazina en comprimidos
- Hidroclorotiazida en comprimidos
- Lisinoprilo en comprimidos
- Lisinoprilo-hidroclorotiazida en comprimidos
- Losartán potásico en comprimidos
- Losartán-hidroclorotiazida en comprimidos
- Clorhidrato de metformina en comprimidos de liberación prolongada
- Clorhidrato de metformina en comprimidos
- Succinato de metoprolol en comprimidos
- Tartrato de metoprolol en comprimidos
- Montelukast sódico en comprimidos
- Clorhidrato de paroxetina en comprimidos
- Pravastatina sódica en comprimidos
- Prazosina en cápsulas
- Propranolol en comprimidos de liberación inmediata
- Pulmicort Flexhaler
- Clorhidrato de quinabril en comprimidos
- Ramipril en comprimidos
- Rosuvastatina en comprimidos
- Clorhidrato de sertralina en comprimidos
- Simvastatina en comprimidos
- Inhalador Symbicort
- Trazodona en comprimidos

Encuentre una gran cantidad de información sobre salud y bienestar en nuestro sitio web.

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
- Programas de vacunación

No lo olvide: Siempre que tenga una pregunta sobre su salud, busque su respuesta en nuestra Biblioteca de Salud en línea. Cuando tenga alguna pregunta médica y no sepa qué hacer, un profesional de enfermería estará disponible para ayudarlo las 24 horas al día, los 7 días de la semana. Los profesionales de enfermería registrados pueden hablar con usted sobre sus inquietudes médicas. Llame al 1-844-325-6251.

¿No tiene diabetes? Únase al Programa de Prevención de la Diabetes.

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 califique para 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 motivado.
- Y más.

Para hacer preguntas o consultar 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.

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.

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 lo 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 evitar otros problemas de salud, como presión arterial alta o diabetes.
- Conozca 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 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 la atención prenatal temprana, 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.

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 para las personas con discapacidades destinados a ayudarlas a 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:

U.S. Department of Health and Human Services

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).

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.