

# En este boletín informativo:

Existe un nuevo beneficio para trastornos por consumo de sustancias.

La pandemia y la emergencia de salud pública continúan: Esto es lo que necesita saber.

Podemos ayudarlo a solicitar un beneficio por discapacidad o un SSI.

Gane recompensas. Cuide su salud.

Las vacunas son importantes para los niños y adultos.

...Y mucho más, incluida la salud de la mujer, la EPOC y consejos para cuidadores.

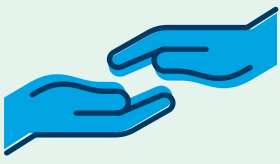


## A su disposición

Un boletín para miembros de Highmark Health Options

Verano de 2022





## Existe un nuevo beneficio para trastornos por consumo de sustancias.

Estamos aquí para ayudarlo durante la recuperación. La atención incluye tratamiento médico para trastornos por consumo de sustancias, derivaciones para tratamiento residencial o para pacientes hospitalizados, servicios de salud conductual y servicios de apoyo grupal. Todo cubierto sin costo alguno para usted. Para obtener la ayuda que necesita, llame a Wayspring al [1-888-929-7774](tel:1-888-929-7774) o envíe un correo electrónico a [AccessRecoveryDE@wayspring.com](mailto:AccessRecoveryDE@wayspring.com). O bien, llame al equipo de Coordinación de la Atención de Highmark Health Options al [1-844-325-6251](tel:1-844-325-6251), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.



## Ahora disponible en todo el país: 988, línea directa de salud mental.

Al igual que marcamos el 911 para una emergencia médica, ahora podemos marcar el 988 para una emergencia de salud mental. El 988 es el número al que debe llamar si está en crisis o conoce a alguien que lo esté. El 988 ofrece acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a asesores capacitados que pueden ayudar a las personas que estén pasando por una crisis suicida, una crisis por consumo de sustancias y otras crisis de salud mental.

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

## En esta edición

- 3 Conozca estos números de teléfono importantes.
- 4 Las vacunas son importantes para los niños y adultos.
- 4 La pandemia y la emergencia de salud pública continúan.
- 6 Conozca sus beneficios. Aprovechélos al máximo.
- 7 Podemos ayudarlo a solicitar un beneficio por discapacidad o un SSI.
- 8 ¿Qué le falta conocer? Nuevos beneficios, eventos gratuitos y mucho más.
- 9 Gane recompensas. Cuide su salud.
- 10 Sonría, tiene cobertura dental.
- 11 Su opinión es importante.
- 12 ¿Ha salido del hospital y está de nuevo en casa?
- 13 Evite riesgos al aire libre en días de mucho calor.
- 14 Comience las pruebas de detección para el cáncer de cuello uterino a los 21 años.
- 15 ¿Va a tener un bebé?
- 16 Hágase chequeos y pruebas importantes cuando esté embarazada.
- 17 ¿Qué es la diabetes gestacional?
- 18 Cómo proteger a un niño: conozca los signos de abuso y negligencia.
- 20 ¿Tiene EPOC? Lea sobre los brotes y qué puede hacer al respecto.
- 21 El cuidado personal es clave para los cuidadores.
- 22 Directrices de práctica clínica ahora disponibles.
- 23 ¿No tiene diabetes? Únase al Programa de prevención de la diabetes.
- 24 Encuentre un programa que sea adecuado para usted.
- 27 Declaración de derechos y responsabilidades de los miembros
- 27 La discriminación va contra las leyes.
- 28 Para obtener ayuda en su idioma.



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

**Encuéntrenos en Facebook y en [HighmarkHealthOptions.com](https://www.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** 1-844-325-6258

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

**Defensor de miembros** 1-855-430-9852

**Línea directa de fraude y abuso** 1-844-325-6256

**Operador para miembros sordos, línea TTY** 711 o 1-800-232-5460

Las personas que tienen pérdida de la audición o del habla pueden comunicarse con una persona capacitada que puede ayudarlas a hablar con alguien que utiliza un teléfono normal.

## Números que no pertenecen a Highmark Health Options

### Servicios para crisis de salud conductual

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

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

## Recursos externos

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

División de Servicios Sociales de Delaware  
Relaciones con los clientes 1-800-372-2022



---

# Las vacunas son importantes para niños y adultos.

---

Hemos escuchado mucho sobre las vacunas contra la COVID-19 en estos últimos dos años. Pero no olvide que es importante que los niños y adultos reciban otras vacunas en el momento adecuado. Manténgase al día. Los padres pueden consultar el [cronograma de vacunación](#) de sus hijos. Este cronograma de vacunación le indicará cuándo deben vacunarse niños y adultos.



Encuentre más información en la [Biblioteca de salud](#). Aquí puede mirar un breve video:

[Por qué vacunar a su hijo](#) (2 minutos)

---

# La pandemia y la emergencia de salud pública continúan.

---

La COVID-19 aún está aquí, con casos que aumentan durante el verano. Esto es lo que necesita saber para ayudar a proteger a su familia de este virus:

- La vacunación contra la COVID-19 está disponible para niños de 6 meses o más.
- Todas las personas mayores de 5 años son elegibles para recibir vacunas de refuerzo.
- Use la [herramienta de información sobre la COVID-19 por condado](#) de los CDC para obtener información sobre los niveles del virus en el lugar donde vive.
- [Encuentre más formas](#) de protegerse y proteger a su familia de la COVID-19.

**Nota:** La emergencia de salud pública por COVID-19 se ha extendido hasta el 13 de octubre de 2022.

Consulte la información fundamental a continuación sobre las revisiones de elegibilidad de Medicaid que tendrán lugar al final de la emergencia de salud pública por la COVID-19.



# Have you heard the news?

At end of COVID-19 PHE, DSS & DMMA

will restart eligibility reviews.



## DON'T RISK A GAP IN YOUR MEDICAID OR CHIP COVERAGE. GET READY TO RENEW NOW.

Following these steps will help determine if you still qualify:



**Make sure your contact information is up to date.**



**Check your mail for a letter.**



**Complete your renewal form (if you get one).**

### Have Questions?

Visit

or call

<https://assist.dhss.delaware.gov>

Change Report Center (302) 571-4900, Option 2

for help or to update your contact information today.



# Conozca sus beneficios. Aprovéchelos al máximo.



## Lea todo sobre sus beneficios en el Manual para miembros. Por ejemplo, ¿sabía que...?



No se le deben facturar los servicios médicos recibidos de un proveedor médico de la red. Los proveedores de Medicaid de Delaware no pueden cobrarle por los servicios que cubre Highmark Health Options. Si recibe una factura, llame a Servicios para Miembros al 1-844-325-6251, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.



Si tiene un seguro de salud, dental o de la vista a través de otra compañía de seguros, debe usar esa cobertura de seguro primero como seguro primario. Esto significa que la compañía de seguros debe pagar primero. Highmark Health Options siempre es el último pagador si tiene otra cobertura de seguro. Nota: Es importante que les muestre a los profesionales que le brindan atención médica todas sus tarjetas de seguro.



## 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.



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

Inicie o programe una consulta virtual hoy mismo. [HHO on the Go](#). La atención de urgencia está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



## ¡Lo queremos a usted! Es decir, para unirse al 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 quizás lo mejor de todo, obtenga una tarjeta de regalo de \$10 por cada reunión a la que asiste.

## Llame a un enfermero las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si no está seguro de adónde acudir para recibir atención médica o tiene preguntas sobre una inquietud de salud, llame a la línea de enfermería de 24 horas al 1-844-325-6251. O bien, visite el sitio web para leer más sobre los temas de salud que son importantes para usted. La nueva [Biblioteca de Highmark Health Options Health](#) es de acceso gratuito en cualquier momento.



# Podemos ayudarlo a solicitar un beneficio por discapacidad o un SSI.

---

Highmark Health Options puede ayudar a adultos y niños con ciertas afecciones de salud física o mental a solicitar ingreso suplementario de seguridad por discapacidad (Supplemental Security Disability Income, SSDI) o ingreso suplementario de seguridad (Supplemental Security Income, SSI). Este servicio es gratuito para los miembros de Highmark Health Options. Si lo aprueban, puede ser elegible para un beneficio mensual en efectivo. El monto está determinado por su historial de trabajo o los ingresos y recursos actuales de su hogar, según el programa para el que esté aprobado. Para averiguar si es elegible, comience por completar el formulario en [hho.fyi/bestbenefits](https://hho.fyi/bestbenefits).

# ¿Qué le falta conocer?

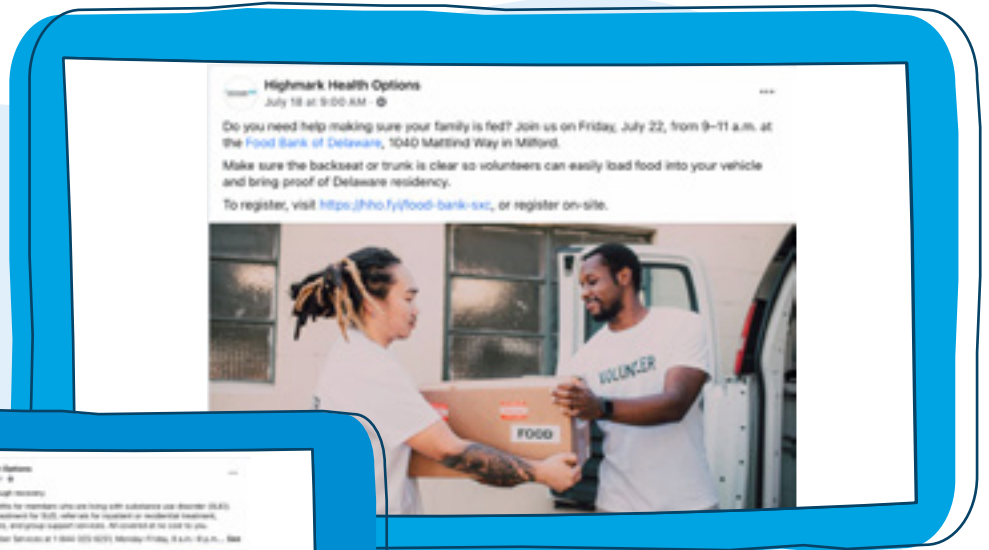
## Nuevos beneficios, eventos gratuitos y mucho más.



### Síguenos en Facebook para conocer las últimas novedades.

¿Desea conocer los nuevos beneficios, como el nuevo beneficio para trastornos por consumo de sustancias? ¿O eventos comunitarios gratuitos, como fechas de distribución de alimentos programadas durante todo el año? Síguenos en Facebook. Y asegúrese de consultar la sección **Anuncios** en nuestro sitio web.

¡Eche un vistazo  
a nuestro  
Facebook!





# Gane recompensas. Cuide su salud.

Healthy Rewards es uno de sus beneficios de Highmark Health Options. Usted o su hijo ganan recompensas cuando participan en 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. Entre las actividades elegibles se incluyen las siguientes:

## Para adultos:

- consulta anual de bienestar con el proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) (21 años o más);
- prueba de detección de azúcar en sangre (prueba A1c) (un máximo de 2 pruebas);
- prueba de detección de cáncer de mama;
- prueba de detección de cáncer de cuello uterino;
- consulta al médico después del parto (visita posparto).

## Para niños:

- recetas para el asma, surtidos para 30 días (hasta 6 resurtidos) (de 5 a 18 años);
- análisis de detección de plomo en sangre (de 0 a 24 meses);
- consulta de control del bebé sano (de 0 a 30 meses);
- consulta de control del niño sano (de 3 a 20 años).

TheraPay es la compañía que trabaja con nosotros para proporcionarle este beneficio. TheraPay le informará qué actividades son elegibles para usted, según su edad, sexo y afecciones médicas. Puede ganar entre \$5 y \$25 por cada actividad saludable que realiza. ¡Las recompensas pueden acumularse!

Después de inscribirse, recibirá su tarjeta Healthy Rewards por correo. Puede usar su tarjeta como una tarjeta de crédito en la mayoría de las tiendas minoristas.



Comience hoy mismo. Para inscribirse:

- Visite el [sitio web de TheraPay](#).
- Llame a TheraPay al **1-866-469-7973** y hable con un especialista en recompensas por acciones saludables, o envíe un correo electrónico a [help@therapayrewards.com](mailto:help@therapayrewards.com).

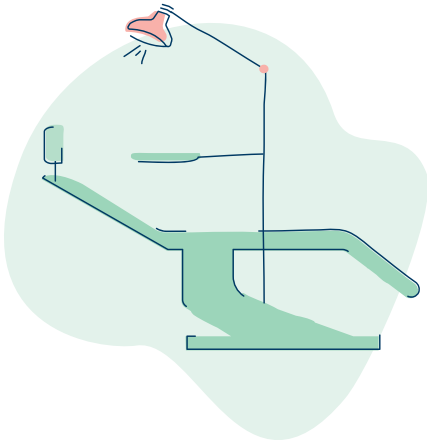
Use la aplicación TheraPay Rewards en su teléfono inteligente. La aplicación realiza un seguimiento de sus actividades y recompensas por acciones saludables. La aplicación TheraPay también le indica qué actividades saludables califican para recibir recompensas y luego envía recordatorios directamente a su teléfono por cada actividad.



---

# Sonría, tiene cobertura dental.

---



Highmark Health Options cubre la atención dental para adultos\* mayores de 21 años. Aproveche esta cobertura que le permite corregir sus problemas dentales hoy y prevenir nuevos 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 urgente o de emergencia. Y no necesita una derivación para ver a un dentista.

**Entre los beneficios dentales disponibles se incluyen los siguientes:**

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

Si necesita ayuda para encontrar un dentista en el área donde vive, busque en el [Directorio de proveedores](#) o llame a Servicios para Miembros al 1-888-325-6251, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

**\*Nota:** El estado cubre servicios dentales para niños de 20 años o menos.



---

# Su opinión es importante.

---

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) de 2022. Las respuestas a estas encuestas nos ayudan a comprender las necesidades de nuestros miembros y las maneras de introducir mejoras para el próximo año.



## Los miembros que completaron la encuesta dijeron lo siguiente:

- El servicio de atención al cliente proporcionó información o ayuda a los miembros.
- Están satisfechos con su atención médica general.
- Están satisfechos con la atención que brindan los especialistas.
- Están satisfechos con la forma en que los médicos:
  - Explicaron las cosas de una manera comprensible.
  - Escucharon con atención.
  - Demostraron respeto por lo que tenían que decir.

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

- Pasar suficiente tiempo con su médico.
- Obtener citas con un especialista tan pronto como sea necesario.

Estas encuestas se envían por correo todos los años, en febrero o marzo, a un grupo de miembros seleccionados al azar. Si recibe la encuesta por correo a principios del próximo año, por favor complétela. Highmark Health Options escucha sus opiniones y se preocupa por ellas. Introducimos mejoras en función de sus respuestas a la encuesta.



# ¿Ha salido del hospital y está de nuevo en casa?

---

**Nada mejor que estar en casa. Estos son algunos consejos para estar bien:**

- Lea con atención sus documentos de alta.
- Surta sus recetas y tome su medicamento.
- Planifique con su proveedor de atención primaria o especialista una consulta de seguimiento.
  - Anote cualquier pregunta que desee hacerle a su médico.
  - Traiga todos los medicamentos que esté tomando.

Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame a Servicios para Miembros al [1-844-325-6251](tel:1-844-325-6251) o a su Administrador de Casos al [1-855-401-8251](tel:1-855-401-8251).

# Evite riesgos al aire libre en días de mucho calor.

El clima caluroso nos invita a realizar actividades al aire libre. Incluso si vive en un área de mucho calor o humedad, hay maneras en que puede mantenerse activo pero seguro. Los adultos mayores y los niños corren un mayor riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el calor, y deben tomar precaución adicional.

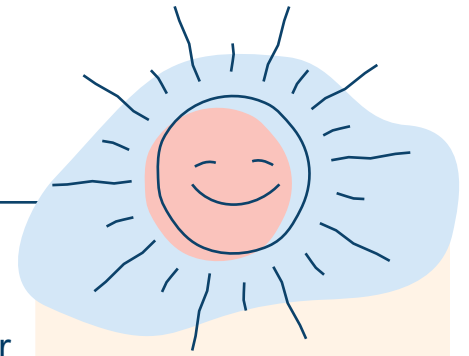
## Tome estas precauciones:

- Siempre use protector solar.
- Beba mucha agua. Cuando está activo, pierde líquido. Si pierde demasiado, puede deshidratarse, sufrir calambres musculares o incluso agotamiento por el calor. En climas de mucho calor, beba mucho líquido antes, durante y después de la actividad. (Y recuerde a los niños que también beban mucho líquido).
- No haga ejercicio demasiado intenso cuando hace calor. Tome descansos. Haga ejercicio más lentamente de lo habitual o durante un tiempo más corto.
- Permanezca en la sombra cuando pueda. Use ropa de colores claros y transpirable.
- Esté atento a signos de deshidratación y enfermedades relacionadas con el calor, como el agotamiento por calor y la insolación. Algunos signos de deshidratación son sequedad en la boca y los ojos y mareos. Si tiene sobrepeso, problemas de salud, toma medicamentos o consume alcohol, es posible que tenga un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor.

## Estas son algunas actividades que puede realizar cuando hace calor:

- Realice caminatas por la mañana o por la noche. Pasear a su perro o caminar con un compañero puede ayudar a hacerlo parte de su rutina.
- Salga a dar un paseo en bicicleta. Encuentre áreas de sombra y salga durante los momentos más frescos del día. Use un casco para evitar lesiones en la cabeza.
- Vaya a nadar en días de calor. Esta es una actividad familiar saludable para el verano. Evite bucear, ya que puede causar lesiones en la cabeza y el cuello.
- Realice trabajos en su patio o trabajos de jardinería ligeros. Quemará calorías, y, a la vez, hará que su patio se vea bien.
- Lave su automóvil. Esto lo mantiene al aire libre y lo ayuda a quemar calorías. Dese un chapuzón para mantenerse fresco.

Fuente: Healthwise



## ¿Es alérgico a las picaduras de insectos?

Si es alérgico a las picaduras de insectos, es posible que desee considerar las opciones disponibles:

- Recibir inyecciones antialérgicas para que sea menos sensible a las picaduras de insectos y reducir así el riesgo de una reacción alérgica grave (anafilaxia).
- No recibir inyecciones antialérgicas. En su lugar, pruebe otras cosas, como evitar las picaduras de insectos y llevar epinefrina siempre con usted para evitar el riesgo de una reacción alérgica grave.

Su reacción a una picadura de insecto en el pasado determinará si necesita o no inyecciones antialérgicas. Posiblemente no necesite inyecciones antialérgicas si tuvo una reacción normal (localizada), una reacción local más grande o una que causó hinchazón y enrojecimiento en gran parte del cuerpo, pero no causó anafilaxia.

Obtenga más detalles que pueden ayudarlo a decidir en este [artículo de la Biblioteca de salud](#). Y hable con su médico.



# Comience las pruebas de detección para el cáncer de cuello uterino a los 21 años.

---

A algunas mujeres les preocupa tener que realizarse pruebas de detección de cáncer de cuello uterino. Pero la buena noticia es que la prueba de Papanicolaou es simple y rápida. Son muchos los beneficios de hacerse las pruebas de detección. ¡El cáncer de cuello uterino es uno de los tipos de cáncer más fáciles de prevenir! Si se realiza la prueba de detección cuando se lo indica el médico, las células anómalas casi siempre se descubren antes de que se conviertan en cáncer.

Aunque sean muchos los beneficios de hacerse las pruebas de detección, no todas las mujeres las hacen. La mayoría de los cánceres de cuello uterino se encuentran en mujeres que nunca se han realizado una prueba de Papanicolaou o que esperaron demasiado tiempo entre prueba y prueba.

Las mujeres deben realizarse la primera prueba de detección a los 21 años de edad. El médico le indicará con qué frecuencia debe realizarse la prueba. La frecuencia dependerá de su edad. Si necesita más información sobre la detección de cáncer de cuello uterino o necesita ayuda para programar una consulta, llame al área de Coordinación de la Atención al [1-844-325-6251](tel:1-844-325-6251).



---

# ¿Va a tener un bebé?

---

Si cree que puede estar embarazada, consulte con su médico de cabecera o con un ginecólogo obstetra para estar segura. Podría estar embarazada si no ha tenido su período, tiene dolor en las mamas o experimenta náuseas.

Iniciar los cuidados con tiempo, en los primeros tres meses de su embarazo, es lo mejor que puede hacer para tener un bebé sano. Si está embarazada, debe planificar su primera consulta lo antes posible con un ginecólogo obstetra. Consulte la información [a continuación](#) para obtener más detalles sobre las consultas al médico cuando está embarazada.

Queremos facilitarle las cosas y, por eso, ofrecemos nuestro programa MOM Options. Recibirá un cuadernillo con información acerca de tener un bebé y estar lo más saludable posible durante su embarazo. Si acude a sus consultas al médico dentro de ciertos plazos, es posible que pueda elegir una recompensa, ya sea una silla de automóvil para bebés/ niños pequeños, un cochecito o una Pack 'n Play.

## Estamos aquí para usted.

Es muy importante que tenga una consulta con el médico dentro de las primeras doce semanas después de tener a su bebé. Esta consulta se llama consulta posparto. El médico le realizará un examen físico y una evaluación de depresión, le brindará apoyo para la lactancia y analizará con usted las opciones de métodos anticonceptivos. Su médico también verá si usted o su bebé tienen alguna necesidad.

Si necesita ayuda para encontrar un médico o programar su primera visita, llame al Departamento de Coordinación de la Atención al [1-844-325-6251](tel:1-844-325-6251). También podemos ayudarla a asistir a la consulta al médico y obtener los alimentos saludables que pueda necesitar durante su embarazo.

## ¿Qué es la depresión posparto?

No sentirse completamente feliz después de tener a su bebé puede hacer que se sienta molesta y confundida. Tenga la seguridad de que no está sola. Muchas mamás primerizas atraviesan la tristeza posparto. La tristeza posparto puede hacer que llore o se sienta insatisfecha, preocupada o cansada. La tristeza posparto generalmente comienza unos días después del parto y desaparece por sí sola en una o dos semanas.

Sin embargo, si sus sentimientos no desaparecen después de dos semanas, se siente desesperanzada o no puede cuidar de sí misma o de su bebé, es posible que tenga una afección más grave llamada [depresión posparto](#). Esta afección ocurre en aproximadamente el 10 por ciento de las madres. La buena noticia es que existe tratamiento disponible y es eficaz.

Si se siente deprimida después de tener a su bebé, podemos ayudarla. Llame al área de Coordinación de la Atención al [1-844-325-6251](tel:1-844-325-6251).



---

# Hágase chequeos y pruebas importantes cuando esté embarazada.

---



Tan pronto como se entere de que está embarazada, programe una consulta con su médico o partera certificada. Su primera consulta prenatal proporcionará información útil para detectar cualquier problema a medida que su embarazo avanza.

## Una buena atención durante el embarazo incluye exámenes prenatales programados regularmente:

- cada 4 semanas hasta la semana 28;
- cada 2 a 3 semanas desde la semana 28 a la 36;
- todas las semanas desde la semana 36 hasta el nacimiento.

En cada consulta prenatal, será pesada, se le medirá el abdomen y se le controlarán la presión arterial y la orina. Aproveche este momento para analizar con su médico o partera sus inquietudes o problemas con el embarazo.

En diferentes momentos de su embarazo, es posible que se le realicen exámenes y pruebas adicionales. Aunque algunos son de rutina, otros solo se realizan cuando usted los solicita, cuando se sospecha de un problema o si tiene un factor de riesgo que aumenta las probabilidades de desencadenar un problema.

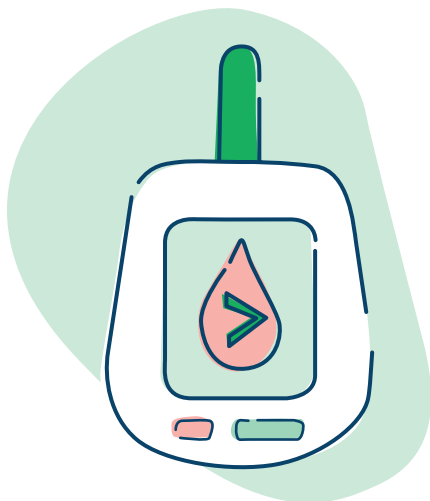
- Su primera consulta prenatal incluye historia clínica, examen físico y análisis de sangre y orina.
- Los exámenes y las pruebas del primer trimestre pueden incluir una ecografía fetal, que utiliza ondas sonoras reflejadas que proporcionan una imagen del feto y la placenta.
- Los exámenes y las pruebas del segundo trimestre pueden incluir una ecografía fetal y un monitoreo electrónico de la frecuencia cardíaca fetal. Más adelante en el segundo trimestre, se le realizará una prueba de tolerancia oral a la glucosa para detectar una posible **diabetes gestacional**. Si su grupo sanguíneo es Rh negativo, es posible que se le realice una prueba de detección de anticuerpos y recibirá una inyección de inmunoglobulina Rh. Las pruebas de detección ayudan a su médico a detectar ciertas enfermedades o afecciones antes de que aparezcan los síntomas.
- Los exámenes y las pruebas del tercer trimestre pueden incluir una ecografía fetal, detección de hepatitis B y prueba de estreptococos del grupo B.



---

# ¿Qué es la diabetes gestacional?

---



La diabetes gestacional es un nivel alto de azúcar en sangre que se produce por primera vez durante el embarazo. El nivel alto de azúcar en sangre puede causar problemas para usted y su bebé. Pero con un tratamiento, la mayoría de las mujeres pueden controlar su azúcar en sangre y tener bebés sanos. Los niveles de azúcar en sangre generalmente vuelven a la normalidad después del nacimiento del bebé.

La insulina es una hormona que ayuda al cuerpo a usar y almacenar azúcar. Durante el embarazo, el cuerpo produce otras hormonas que dificultan a la insulina controlar el azúcar en sangre. La diabetes gestacional se desarrolla cuando el cuerpo de la madre no puede producir suficiente insulina para mantener los niveles de azúcar en sangre en un rango seguro.

La [prueba de tolerancia oral a la glucosa](#) se utiliza para diagnosticar esta afección. La mayoría de las mujeres se realizan esta prueba de detección de diabetes gestacional entre las semanas 24 y 28 de embarazo.

Controlar el azúcar en sangre es la clave para prevenir problemas durante el embarazo y el nacimiento. Es posible que pueda controlar su azúcar en sangre si cambia la forma en que come y hace ejercicio moderado de manera regular. También es posible que deba tomar medicamentos para la diabetes o aplicarse usted misma inyecciones de insulina.



Encuentre más información en la [Biblioteca de salud](#).

Elija un video corto para mirar:

- [Diabetes gestacional: ¿Qué la causa?](#)
- [Diabetes gestacional: Reducción del riesgo](#)
- [Dieta para la diabetes gestacional](#)

Fuente: Healthwise

---

# Cómo proteger a un niño: Conozca las señales de abuso y negligencia.

---

El abuso o la negligencia perjudican a los niños de muchas maneras. Los niños pequeños corren un riesgo especial. Es posible que no crezcan correctamente. Pueden tener problemas de aprendizaje. Pueden sentirse mal consigo mismos y no confiar en otras personas. Pueden estar asustados o enojados. A veces, mueren.

A menudo, los niños creen que el abuso o la negligencia es su culpa. Pueden pensar que hicieron algo malo y que merecen lo que sucedió. Su seguridad depende de los adultos a su cargo.

**Abuso infantil** significa hacer algo que lastima a un niño.

- **El abuso físico** incluye golpear, patear, sacudir, pellizcar y quemar. Puede dejar moretones, cortes u otras marcas. Puede causar dolor, fracturas óseas o lesiones internas.
- **El abuso emocional** es decir o hacer cosas que hacen que un niño se sienta no amado, no deseado, inseguro o inútil. Puede ser desde gritar y amenazar hasta ignorar al niño y no brindarle amor y apoyo. Es posible que no deje cicatrices que se puedan ver, pero el daño al niño es igual de real.
- **El abuso sexual** es cualquier contacto sexual entre un adulto y un niño o entre un niño mayor y un niño menor. Mostrar pornografía a un niño es un tipo de abuso sexual.

**Negligencia** significa no dar o no hacer algo que un niño necesita. La negligencia ocurre cuando un niño no recibe el refugio, la educación, la ropa, la atención médica o la protección que necesita. La negligencia infantil es tan grave como el abuso, y es más común.

## ¿Qué puede hacer si sospecha que un niño ha sido víctima de abuso o descuido?

- Si un niño está en peligro inminente o ha sufrido un daño grave, no espere. Llame al 911 o a otros servicios de emergencia de inmediato.
- Llame a la Línea directa nacional para denuncias de abuso infantil de Childhelp, que está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y ofrece información, asesoramiento y apoyo. Llame al [1-800-4-A-CHILD \(1-800-422-4453\)](tel:1-800-4-A-CHILD).
- Llame a la policía o a los Servicios de Protección Infantil locales. No tiene que dar su nombre.
- Si es su propio hijo, llévelo a un lugar seguro y quédese allí. Puede ser la casa de un amigo cercano o familiar, o un refugio para víctimas de violencia doméstica. Para encontrar ayuda en su área, llame a un profesional de la salud, a una organización de abuso infantil o a la policía.
- Si eres un niño o adolescente víctima de abuso, no guardes el secreto. Infórmalo a un familiar, maestro, consejero o médico.



---

# ¿Cómo puede prevenir el abuso o la negligencia infantil?

---

## Para proteger a su hijo del abuso:

- Escuche a su hijo. Hágale saber que es seguro hablar con usted sobre cualquier cosa.
- Conozca a los amigos de su hijo y a sus respectivas familias.
- Evalúe a todos los cuidadores, como niñeras y personal de guarderías. Averigüe qué saben sobre la salud infantil, el desarrollo infantil y el cuidado infantil. Esto puede incluir obtener permiso para una verificación de antecedentes policiales.
- Enséñele a su hijo la diferencia entre “caricias buenas” y “caricias malas”.
- Dese un respiro. Pídale a un familiar o amigo que lo ayude a darse un respiro cuando se sienta abrumado. Aprenda formas saludables de manejar el estrés. Busque información y apoyo en línea, como por ejemplo, en [Childhelp](#).
- Si alguna vez fue víctima de abuso, quizá deba buscar ayuda. Tener antecedentes de abuso aumenta sus posibilidades de convertirse en un abusador. Un buen punto de partida es la línea directa de Childhelp llamando al [1-800-4-A-CHILD \(1-800-422-4453\)](#). Puede hablar con un asesor de forma gratuita sin dar su nombre.

## Para ayudar a otros niños:

- Aprenda a reconocer las señales de abuso y negligencia. Por ejemplo, un niño puede no estar creciendo según las expectativas, puede estar sucio o poco saludable, o puede parecer temeroso, ansioso o deprimido.
- Conozca los nombres de sus vecinos y sus hijos. Ofrezca ayudar a un padre reciente. El abuso infantil se vuelve menos probable si los padres y cuidadores se sienten apoyados.
- Sea un defensor de los niños. Apoye a grupos que ayudan a padres en riesgo de abusar de sus propios hijos. Done tiempo, dinero o bienes a un refugio local para víctimas de violencia doméstica.
- Si es testigo de abuso o negligencia, infórmelo. La vida de un niño puede depender de ello.



Fuente: Healthwise



# ¿Tiene EPOC? Lea sobre los brotes y lo que puede hacer al respecto.

A veces, los síntomas de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) pueden exacerbarse repentinamente y empeorar mucho. Cuando esto sucede, sus síntomas habituales empeoran rápidamente y así persisten. Esto puede ser peligroso y es posible que deba acudir al hospital. Algunos de los síntomas de un brote son los siguientes:

- toser más de lo habitual;
- un cambio en la cantidad, el color o el grosor de la mucosidad;
- más falta de aire de lo habitual.

Las dos causas más frecuentes de un brote o ataque de EPOC son las **infecciones de las vías respiratorias**, como la **bronquitis aguda** o la **neumonía**, y la contaminación del aire. Otros problemas de salud, como insuficiencia cardíaca o trastornos de la frecuencia cardíaca (arritmia), también pueden desencadenar un brote. En algunos casos, se desconoce la causa.

Cuando tiene un brote de EPOC, los pulmones pueden producir **más mucosidad** de forma repentina. O bien, las vías respiratorias de los pulmones (bronquios) pueden estrecharse repentinamente. Estas dos cosas reducen el flujo de aire en los pulmones. Esto dificulta la respiración y empeora la tos.

El tratamiento de un brote o ataque de EPOC depende de la gravedad del brote. Los brotes leves pueden tratarse siguiendo las instrucciones de su médico para usar un inhalador de acción rápida (de acción corta) o medicamentos esteroides orales. Los brotes más graves pueden implicar visitas al consultorio de su médico o a la clínica. O bien, es posible que deba recibir tratamiento en el hospital. Algunos de los tratamientos son los siguientes:

- **Broncodilatadores** de acción rápida para inhalar. Estos medicamentos relajan los bronquios y facilitan la respiración.
- **Medicamentos esteroides orales**. Reducen la hinchazón de las vías respiratorias.
- Una máquina para ayudarlo a respirar mejor o que respire por usted. Estas se denominan máquinas de ventilación.
- **Oxígeno**, para aumentar la cantidad de oxígeno en sangre.

El tratamiento también puede incluir lo siguiente:

- **líquidos intravenosos (IV)** para tratar la **deshidratación**;
- otros broncodilatadores;
- **antibióticos**. Su médico puede recetarle antibióticos para ayudarlo a tratar una infección bacteriana.



Encuentre más información en la [Biblioteca de salud](#).  
Elija un video corto para mirar:

- [Evitar los desencadenantes de la EPOC](#)
- [Tomar medicamentos después de un brote](#)

Fuente: Healthwise





# El cuidado personal es clave para los cuidadores.

Si bien puede ser gratificante, cuidar a un ser querido que vive con la enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencia también puede ser difícil, estresante y agotador. Los cuidadores pueden sentirse excluidos de otras responsabilidades, amigos y actividades recreativas. Para aquellos que tienen problemas de salud propios, la tensión física y emocional de cuidar de otros puede empeorar estos problemas. Además, los cuidadores pueden desarrollar fatiga, depresión y problemas para dormir. Y, a menudo, conllevan una carga emocional adicional.

Si usted es un cuidador, haga todo lo posible por cuidar de sí mismo. Esta es una lista de cosas que puede hacer por usted mismo, para que pueda ser un cuidador saludable.

- **Infórmese.** Comprender la demencia y conocer el camino en el que usted y sus seres queridos se encuentran puede ayudar mucho a establecer expectativas, hacer planes y manejar el estrés. La Asociación de Alzheimer ofrece programas educativos gratuitos en persona, virtuales y a pedido.
- **Haga ejercicio.** Puede sentirse mejor y dormir mejor si hace ejercicio; sin embargo, encontrar el momento puede ser difícil. Acepte el ofrecimiento de ayuda de sus amigos y familiares de modo que pueda tomarse el tiempo para hacer ejercicio. Comience de a poco, incluso 10 minutos al día pueden ayudar. Encuentre una actividad que disfrute hacer. Esto hace que el ejercicio se vuelva un hábito.
- **Consuma comidas y refrigerios saludables.** Adopte estilos de alimentación saludables para el corazón, como por ejemplo, la dieta mediterránea; es bueno para la salud general y ayuda a proteger el cerebro. Pruebe nuevas recetas e involucre a la persona con demencia en la preparación de las comidas, si fuese posible.
- **Duerma bien.** Dormir es importante para el cerebro y la salud en general. Si no duerme lo suficiente por la noche, tome una siesta durante el día.
- **Dedique tiempo a una actividad que disfrute.** Por ejemplo, leer, escuchar música, pintar, hacer manualidades o tocar un instrumento, incluso si solo puede hacerlo durante unos minutos al día. Si le gusta ir a la iglesia o tomar clases, pídale a un amigo o familiar que permanezca con su ser querido durante una o dos horas, una o dos veces por semana para que usted pueda hacer esas actividades.
- **Manténgase al día con los chequeos médicos de rutina.** Esto incluye chequeos dentales. Incluso si siempre ha estado sano, debe continuar estándolo. Conozca los signos de [estrés y la depresión del cuidador](#). Esté atento a estos signos en usted mismo.
- **Reciba el apoyo que necesita.** Ayudar a un ser querido con problemas de salud puede ser emocionalmente difícil. Si tiene problemas para lidiar con sus sentimientos, busque consejo y asesoramiento de familiares, profesionales de la salud mental capacitados o asesores espirituales. La Asociación de Alzheimer ofrece una línea de ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando al [1-800-272-3900](tel:1-800-272-3900). Es atendida por expertos capacitados que pueden ofrecer ayuda, educación y apoyo.



Obtenga más información sobre la demencia y el cuidado de la salud de la [Asociación de Alzheimer](#).

Fuente: Healthwise, Asociación de Alzheimer



# Directrices de práctica clínica ahora disponibles.

---

Highmark Health Options compila directrices de práctica clínica y salud preventiva para ayudar a los proveedores a brindar la atención adecuada a nuestros miembros. Estas directrices se desarrollan utilizando directrices de práctica clínica (Clinical Practice Guidelines, CPG) de fuentes reconocidas. Las directrices también sirven como guía para los diversos programas de bienestar de Highmark Health Options.

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

Encuentre una lista completa de las directrices de Highmark Health Options en línea. Para solicitar una copia impresa, comuníquese con el Departamento de Mejora de la Calidad 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 motivados.
- Y más.

Para hacer preguntas o saber cómo inscribirse, llame al Departamento de Administración de la Atención al [1-844-325-6251](tel:1-844-325-6251). O bien, llame al Departamento de Vida Saludable de la YMCA de Delaware al [1-302-572-9622](tel: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, 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](tel:1-844-325-6251) para obtener más información.

---

## Programa de control de peso saludable

- Aprenda maneras fáciles de cuidar su salud, que le ayudarán a vivir más tiempo.
- Comprenda cómo controlar y manejar su peso haciendo mejores elecciones sobre su dieta y actividad.
- Identifique las herramientas que necesita para contar con las mejores opciones de salud y nutrición.
- Aprenda cómo las decisiones inteligentes pueden 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](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 reclamo 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 આઈડી કાર્ડની પાછળ આપેલા નંબર 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 (TTY: 711).

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may maaari kang kuning mga librenang 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 అభివృద్ధిస్తారు. మీ ఐడి కార్డుకు (TTY: 711) నెనుక వైపు ఉన్న నెంబర్ కి ఫోన్ చేయండి.

