

# Healthy NOW

VERANO 2017

[www.amerhealthcaritasla.com](http://www.amerhealthcaritasla.com)

¡Gran  
inauguración!  
AmeriHealth Caritas  
Louisiana Community  
Wellness Center en  
Shreveport  
vea la página 5.

Foto: Getty Images

## ¿Está su familia preparada para un desastre natural?

**Es importante prepararse de antemano para una emergencia.** Haga un plan familiar para que todos sepan exactamente qué hacer si hay un incendio, una inundación, un tornado, un huracán o un terremoto. Decida a dónde irán, qué llevar y cómo se contactarán los unos con los otros.

### Piénselo detalladamente

Incluya en su plan:

- Instrucciones para llegar a un refugio de emergencia.
- Un lugar de reunión justo fuera de su casa.
- Un lugar de reunión fuera de su vecindario.
- Información de contacto para un amigo fuera de la ciudad. Él o ella pueden ayudar a los miembros de la familia a ponerse en contacto los unos con otros si se separan.
- Pasos para brindar atención a adultos mayores o a personas con necesidades especiales.

- Cuidado de mascotas.

También averigüe acerca de los planes de emergencia en el trabajo, la escuela y en otros lugares donde su familia pasa tiempo.

### Agrupe suministros de emergencia

Coloque suministros de desastre en una tina o recipiente de plástico. Manténgalos en un lugar de fácil acceso. Incluya un suministro de 3 días de agua, comida que no se eche a perder y medicamentos recetados y sin receta que usted pueda necesitar. Otros artículos para empacar incluyen una linterna y baterías, un botiquín de primeros auxilios, una radio de batería y suministros para ayudarlo a mantenerse limpio, como toallitas húmedas.

# Grandes cambios para su medicamento para el dolor

## Información sobre farmacia

**Recetario de medicamentos (lista de medicinas cubiertas)**  
El sitio web de AmeriHealth Caritas Louisiana tiene una lista de medicamentos preferidos por nuestro plan. A esto se le llama el recetario de medicamentos. Esta lista ayuda a su proveedor de atención médica a recetarle medicamentos a usted. Visite [www.amerhealthcaritasla.com/pharmacy](http://www.amerhealthcaritasla.com/pharmacy) y haga clic en "Searchable formulary" bajo "Miembros" para obtener la información más actualizada.

Amerihealth Caritas Louisiana requiere que se usen medicamentos genéricos cuando estén disponibles. Si su proveedor decide que necesita un determinado medicamento y no figura en la lista de medicamentos, su proveedor puede solicitarlo a través del proceso de autorización previa (aprobación previa) de AmeriHealth Caritas Louisiana.

### Actualizaciones del recetario

Ciertos medicamentos agregados a la lista recientemente incluyen:

- Crema tópica Abreva.
- Basaglar KwikPen.
- Auto inyector de epinefrina de 0.15 mg y de 0.3 mg.
- Plumus Trulicity.

Algunos medicamentos removidos de la lista incluyen:

- EpiPen.
- Vial de Lantus y pluma SoloSTAR.
- Solución oral de Namenda.
- Tabletas de Renagel.

Si desea una copia completa del recetario de medicamentos o una lista completa de cambios, llame a Servicios de Farmacia para Miembros al **1-866-452-1040**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los Servicios de Farmacia para Miembros también pueden ayudar si tiene alguna pregunta o si desea solicitar que se agregue un medicamento al recetario.

A partir del 22 de marzo de 2017, AmeriHealth Caritas Louisiana y otros planes de Healthy Louisiana comenzaron a limitar la cantidad de opioides que puede recibir por mes. Los opioides son medicamentos fuertes para el dolor como Oxycontin, Lortab y Tramadol. En este momento, este límite sólo afectará a las personas que no han recibido un medicamento opioide en los últimos 3 meses.

### ¿Qué cambios se están realizando?

A continuación aparece una muestra de los límites de cantidad que entraron en vigor el 22 de marzo.

Para obtener una lista completa, por favor visite [www.amerhealthcaritasla.com/pharmacy](http://www.amerhealthcaritasla.com/pharmacy).

Nombre genérico	Nombre de marca	Límite de cantidad por mes
Morfina	MS Contin, Kadian	30 tabletas/cápsulas
Oxicodona	Oxycontin	30 tabletas/cápsulas
Tramadol/ Acetaminofén	Ultracet	40 tabletas
Hidrocodona/ Acetaminofén	Lortab, Vicodin	45 tabletas/cápsulas
Hidromorfona	Dilaudid	45 tabletas
Tramadol	Ultram	45 tabletas
Parche de fentanilo	Duragesic	10 – 20 parches al mes, dependiendo de la potencia del medicamento

El 10 de julio de 2017, se establecerá un límite adicional de 120 mg de equivalentes de morfina por día. Los equivalentes de morfina son una forma de comparar diferentes tipos de opioides basados en su potencia. Este límite afectará a todos los usuarios nuevos y actuales de medicamentos opioides. Por favor hable con su médico para ver si su receta excede los 120 mg de equivalentes de morfina por día y si pudiera ser necesario algún cambio en la terapia.

### ¿Qué es lo que tiene que hacer?

Si usted ha surtido una receta de medicamentos para el dolor en los últimos 3 meses, no tiene que hacer nada. Puede continuar surtiendo su(s) receta(s).

Hay excepciones a este límite si se le está tratando por cáncer o si está en cuidado de hospicio. Para asegurarse de que el cambio de cantidad no le afecte, su proveedor deberá escribir el código de diagnóstico correcto en su receta.

Si es nuevo en el tratamiento con opiáceos, hable con su proveedor. Si necesita más de los límites aprobados, su proveedor tendrá que solicitar una autorización previa. Su proveedor puede hacer esto usando el formulario llamado "Opioid Analgesic Treatment Worksheet" disponible en el sitio web de AmeriHealth Caritas Louisiana.

### Estamos aquí para ayudar

Si está interesado, le podemos ayudar a encontrar tratamiento sin opioides para su dolor. La terapia física está disponible, así como manejo de casos para ayudarlo a encontrar los servicios necesarios para reducir su necesidad de opioides. Llame a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004** para obtener más información.

# Analgésicos recetados: lo que no sabe puede hacerle daño

## Los opioides son medicamentos potentes.

A menudo se recetan para el alivio del dolor después de una cirugía o una lesión. También se pueden utilizar para el dolor de cáncer. Cuando se toman como se indica, estos analgésicos pueden ser eficaces y seguros. Pero es importante respetar su potencia. Cada día en los Estados Unidos, entre 70 y 80 personas mueren de una sobredosis de opioides, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. El mal uso también puede conducir a la adicción. Aquí hay 4 cosas que usted debe saber si usted o un ser querido toma un opioide:

### 1. Los opioides pueden no ayudar mucho para algunas condiciones de dolor crónico.

Por lo general, es mejor tomar sólo opioides para uso a corto plazo. Pero su médico puede decidir que un opioide es la opción correcta para que usted pueda controlar dolor crónico. Si es así, tenga en cuenta que con el tiempo, su cuerpo puede acostumbrarse al medicamento. Esto significa que puede necesitar dosis más y más altas para obtener el mismo alivio. Además, algunas personas que toman opioides para dolor crónico encuentran que su dolor empeora a medida que se aumenta la dosis.



2. Para algunas personas, los efectos secundarios del analgésico son peores que el dolor. Los efectos secundarios desagradables de los opioides pueden incluir estreñimiento, náuseas y sensación de "aturdimiento".

3. No seguir exactamente las instrucciones de su médico puede causar problemas. No aumente su dosis ni tome dosis antes de lo que debería. Asegúrese de que cualquier otro medicamento que usted toma es seguro mientras esté tomando el opioide.

Por ejemplo, mezclar píldoras para dormir o medicamentos contra la ansiedad con opioides lo ponen en riesgo de una sobredosis accidental. También lo hace la mezcla de opioides con alcohol.



### 4. En las manos equivocadas, los opioides pueden ser mortales

Una de las principales causas de envenenamiento accidental en niños pequeños es el acceso a los medicamentos recetados de un miembro de la familia de más edad. Otras

personas que vienen a su casa pueden buscar analgésicos recetados para uso recreativo. Mantenga su medicamento bajo llave. Esto puede ayudar a prevenir intoxicaciones accidentales y mal uso. Si su dolor desaparece antes de que su receta se agote, deshágase de las

píldoras o parches adicionales correctamente. En muchas comunidades, puede dejar medicamentos no utilizados en la estación de policía o puede haber días programados de "devolución de medicamentos".

También puede consultar con su farmacia local para ver si tiene un programa de devolución de medicamentos.



Sea inteligente acerca de los opioides y esté a salvo.

Si necesita ayuda, puede llamar a la Línea Telefónica de AmeriHealth Caritas Louisiana para Crisis de Salud Mental y Uso de Sustancias al **1-844-211-0971**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. O puede llamar a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004**. Estamos aquí para ayudarle las 24 horas al día, los 7 días a la semana.

## Tome decisiones sobre su cuidado

En AmeriHealth Caritas Louisiana, le proporcionamos información para ayudarlo a usted y a su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) a tomar decisiones sobre cuidado y servicios.

AmeriHealth Caritas Louisiana no recompensa a los proveedores de atención médica por negar, limitar o retrasar beneficios o servicios de atención médica. Tampoco ofrecemos incentivos para que nuestro personal tome decisiones sobre servicios o beneficios médicamente necesarios que resulten en más o menos cobertura y servicios de atención médica.

Por favor, llame gratis a Servicios para Miembros al 1 888 756-0004, las 24 horas al día, los 7 días a la semana, para averiguar si AmeriHealth Caritas Louisiana cubre servicios y beneficios específicos.



# 6 cosas importantes que debe saber sobre el cáncer de próstata



Alrededor de 1 de cada 7 hombres será diagnosticado con cáncer de próstata en algún momento de sus vidas. Aquí hay 6 datos clave de la Sociedad Americana del Cáncer que cada hombre debe saber.

**1 El riesgo de tener cáncer de próstata aumenta rápidamente después de los 50 años.** Más de dos tercios de los nuevos casos ocurren en hombres entre los 55 y 74 años de edad.

**2 Es importante preguntarle a su médico si la prueba PSA es adecuada para usted.** Una prueba de antígeno prostático específico (PSA, por sus siglas en inglés) a menudo puede encontrar cáncer de próstata temprano, pero no es perfecta. Los investigadores están trabajando para desarrollar mejores métodos diagnósticos para el cáncer de próstata.

**3 Los síntomas no deben ser ignorados.** Muchos hombres con cáncer de próstata no tienen síntomas. Sin embargo, otros tienen síntomas como:

- Dolor al orinar.
- Flujo de orina lento o débil.
- Necesidad de orinar más a menudo, especialmente por la noche.
- Sangre en la orina o en el semen.
- Problemas para lograr una erección.

Si tiene alguno de estos síntomas, consulte con su médico. A menudo, son causados por condiciones que no son cáncer. Pero es importante que sean evaluados.

**4 Algunos hombres con cáncer de próstata nunca necesitan tratamiento.** En muchos casos, el cáncer de próstata crece lentamente. Los hombres mayores y los que tienen mala salud pueden optar por omitir el tratamiento. En lugar de tratamiento, su médico vigila su cáncer de próstata. Si algo cambia, siempre pueden considerar el tratamiento de nuevo.

**5 Cuando el tratamiento es necesario, hay muchas opciones.** Hay muchas opciones para tratar el cáncer de próstata. Estas incluyen cirugía, radioterapia, terapia hormonal, quimioterapia, tratamiento de vacunas y crioterapia. El mejor tratamiento depende de muchos factores. Su médico puede ayudarlo a sopesar los riesgos y beneficios de cada opción.

**6 El pronóstico es excelente para la mayoría de los hombres con cáncer de próstata.** El cáncer de próstata puede poner en peligro la vida si se propaga a partes distantes del cuerpo. Pero cuando se detecta temprano, la tasa de supervivencia de 5 años es de casi el 100 por ciento. La tasa de supervivencia a 15 años para **todas** las etapas del cáncer de próstata combinadas es 95 por ciento.

# ¿Es TDAH u otra cosa?

**Casi todos los padres y madres se preocupan por sus niños en algún momento.** Observamos lo que hacen, los comparamos con otros niños y esperamos que estén donde debe estar en su desarrollo. Pero, ¿cuándo es normal el comportamiento de un niño y cuándo podría significar que algo anda mal?

Si su niño se distrae fácilmente, tiene problemas para concentrarse, está inquieto y a menudo actúa o habla sin pensar, a usted tal vez le preocupe el trastorno de déficit de atención/hiperactividad (TDAH). Y con razón. El TDAH es un trastorno infantil común, de acuerdo con los Institutos Nacionales de Salud. Los síntomas del TDAH son compartidos por otras condiciones, por lo que el diagnóstico no siempre es fácil.

No hay una sola prueba que pueda

identificar el TDAH. Es por eso que es tan importante que un profesional de la salud evalúe a su niño si a usted le preocupa eso.

## Diagnóstico del TDAH

El médico de su niño usará directrices específicas para determinar si su niño padece TDAH. Por ejemplo, un niño debe haber mostrado una serie de síntomas por más de 6 meses para ser diagnosticado con TDAH, de acuerdo con los Institutos Nacionales de Salud. Estos síntomas también deben haber tenido un impacto negativo en diferentes áreas de la vida del niño, como la escuela y la vida en el hogar.

Los síntomas comunes de TDAH incluyen:

- **Falta de atención:** ¿Su niño/a tiene dificultad para prestar atención o muchas veces parece no estar escuchando? ¿Se distrae, descuida u olvida cosas fácilmente?
- **Hiperactividad:** ¿Es difícil que su niño/a se quede quieto? ¿Está muy intranquilo/a o tiene problemas para jugar tranquilamente?
- **Impulsividad:** ¿Su niño/a actúa sin pensar en cuál será el resultado? ¿Tiene dificultades para esperar por cosas?

Tenga en cuenta que todos los niños muestran algunos de estos comportamientos en algún momento. Eso es normal. Pero los niños con síntomas más severos de TDAH no los superan.

## Cómo hablar con el médico de su niño

Si cree que su niño muestra síntomas de TDAH, hable con el pediatra o con la escuela de su niño. Pregunte por los nombres de profesionales que se especializan en el diagnóstico de TDAH. Usted tal vez sea referido a un profesional de la salud mental con experiencia en el tratamiento del TDAH. Lograr un diagnóstico correcto es una de las cosas más importantes que un padre o madre pueden hacer.

## ¿Tiene preguntas o necesita ayuda para coordinar atención?

Tenemos manejadores de casos disponibles para ayudar. Llame a nuestro equipo de Servicios para Miembros al **1-888-756-0004** (TTY **1-866-428-7588**) las 24 horas, los 7 días de la semana. O puede llamar a nuestro equipo de Respuesta Rápida y Alcance al **1-888-643-0005**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.



## Calendario de eventos del verano de 2017

### ¡Gran inauguración!

AmeriHealth Caritas Louisiana Community Wellness Center

Dónde: 3709 Jewella Avenue Shreveport, LA 71109

Fecha de ceremonia del corte de la cinta de inauguración: jueves, 20 de julio de a las 10 a.m. Día de puertas abiertas: sábado, 22 de julio de 11 a.m. - 1 p.m.

Para actualizaciones, visite [www.amerihealthcaritasla.com](http://www.amerihealthcaritasla.com)

AmeriHealth Caritas Louisiana presenta: "On the Move"

Dónde: North Sherwood Forest Community Park, Baton Rouge

Para actualizaciones, visite [www.amerihealthcaritasla.com](http://www.amerihealthcaritasla.com).

AmeriHealth Caritas Louisiana presenta: "On the Move"

Healthy Hoops

Dónde: Booker T. Washington High School, Shreveport  
21 de julio, 8 a.m.-5 p.m.

AmeriHealth Caritas Louisiana presenta: "On the Move"

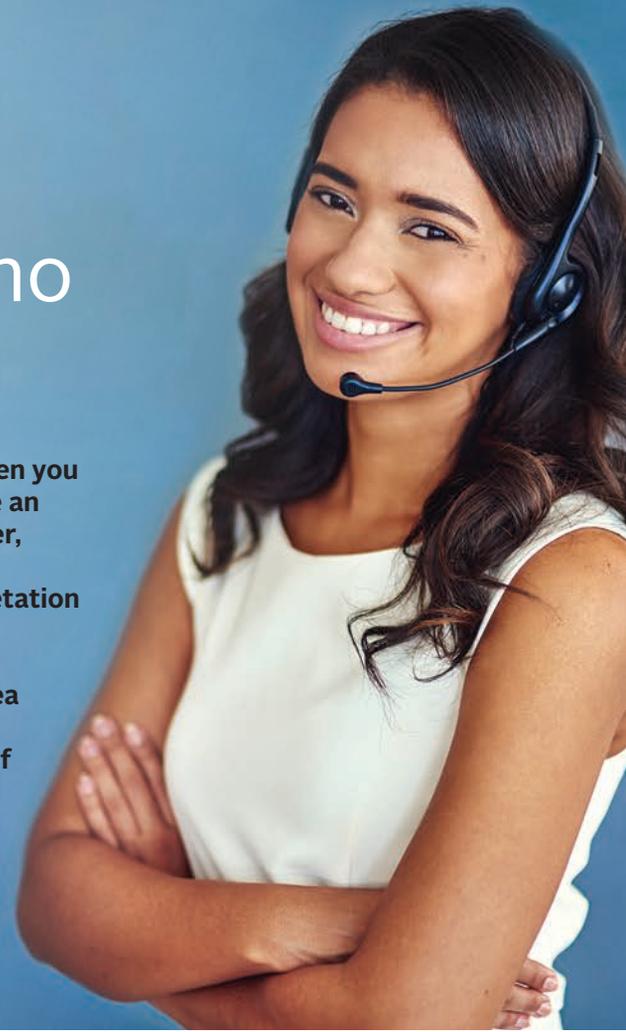
Dónde: Martin Luther King Recreation Center, Lafayette  
19 de agosto, 10 a.m.-2 p.m.



# We provide language assistance services at no cost to you

- It is your right to receive telephonic interpretation, for free, when you go to your provider's appointments. If your provider will not use an interpretation line, or is asking you to bring your own interpreter, you should:
  - Tell them your health insurance has free telephonic interpretation if they call Member Services.
  - Call Member Services to ask for assistance.
  - Call Member Services to see if there is a provider in your area who speaks your language.
- Do you read better in another language? We can send you any of our materials in a different language. Just ask us.
- Let us know if you need an American Sign Language interpreter for your next provider appointment.

If you need help or have any questions about these services, call Member Services at **1-888-756-0004**.



## ¡Proporcionamos servicios de asistencia de idioma sin cargo para usted!

- Usted tiene derecho a recibir interpretación telefónica, de forma gratuita, cuando va a las citas con su médico. Si su médico no utiliza la línea de interpretación o le pide que traiga su propio intérprete, usted puede:
  - Decirle que su seguro médico tiene interpretación telefónica gratuita si llama a Servicios al Miembro.
  - Llamar a Servicios al Miembro para pedir ayuda.
  - Llamar a Servicios al Miembro para ver si hay un médico en su área que hable su idioma.
- ¿Usted lee mejor en otro idioma? Podemos enviarle cualquiera de nuestros materiales en un idioma diferente. No dude en preguntarnos. Llame a Servicios al Miembro si necesita ayuda o tiene alguna pregunta acerca de estos servicios: **1-888-756-0004**.

## Chúng tôi cung cấp Dịch vụ Hỗ trợ Ngôn ngữ miễn phí cho quý vị!

- Quý vị có quyền nhận được dịch vụ phiên dịch qua điện thoại miễn phí khi thực hiện các cuộc hẹn gặp với bác sĩ. Nếu bác sĩ không sử dụng cùng ngôn ngữ với quý vị, hoặc yêu cầu quý vị đưa theo phiên dịch viên của riêng quý vị, thì quý vị có thể:
  - Nói với họ rằng bảo hiểm y tế của quý vị bao gồm dịch vụ phiên dịch qua điện thoại miễn phí nếu họ gọi đến bộ phận Dịch vụ Thành viên.
  - Gọi đến bộ phận Dịch vụ Thành viên để yêu cầu hỗ trợ.
  - Gọi đến bộ phận Dịch vụ Thành viên để xem liệu có bác sĩ trong khu vực nói cùng ngôn ngữ với quý vị không.
- Quý vị có thể đọc ngôn ngữ khác tốt hơn không? Chúng tôi có thể gửi cho quý vị bất kỳ tài liệu nào của chúng tôi bằng ngôn ngữ khác. Hãy yêu cầu điều đó. Hãy gọi đến bộ phận Dịch vụ Thành viên nếu quý vị cần trợ giúp, hoặc có bất kỳ thắc mắc nào liên quan đến những dịch vụ này theo số: **1-888-756-0004**.

## Discrimination is against the law

AmeriHealth Caritas Louisiana complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. AmeriHealth Caritas Louisiana does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

AmeriHealth Caritas Louisiana:

- Provides free (no cost) aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
  - Qualified sign language interpreters.
  - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free (no cost) language services to people whose primary language is not English, such as:
  - Qualified interpreters.
  - Information written in other languages.

If you need these services, contact AmeriHealth Caritas Louisiana at **1-888-756-0004** (TTY **1-866-428-7588**). We are available 24 hours a day, 7 days a week.

If you believe that AmeriHealth Caritas Louisiana has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with:

- AmeriHealth Caritas Louisiana Grievance and Appeals  
P.O. Box 7326, London, KY 40747  
Phone: **1-888-756-0004** (TDD/TTY **1-866-428-7588**),  
Fax: **1-225-300-9209**
- You can file a grievance by mail, fax, or phone. If you need help filing a grievance, AmeriHealth Caritas Louisiana Member Services is available to help you.
- You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at [ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](http://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf), or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

**1-800-368-1019** or TDD: **1-800-537-7697**

Complaint forms are available at:  
[www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html).

## Multi-language interpreter services

**English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**Spanish:** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**French:** ATTENTION : si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**Vietnamese:** CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**Chinese Mandarin:** 注意: 如果您说中文普通话/国语, 我们可为您提供免费语言援助服务。请致电: **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**)。

**Chinese Cantonese:** 注意: 如果您使用粵語, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**)。

**Arabic:**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم (TTY: **1-866-428-7588**) **1-888-756-0004**.

**Tagalog:** PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**Korean:** 주의: 한국어를 사용하지는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**) 번으로 전화해 주십시오.

**Portuguese:** ATENÇÃO: Se fala português, encontra-se disponível serviço gratuito de intérprete pelo telefone **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**Laotian:** ໂປດຊາຍ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທສ **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**Japanese:** 注意事項: 日本語を話される場合、無料の通訳サービスをご利用いただけます。1-888-756-0004 (TTY: 1-866-428-7588) まで、お電話にてご連絡ください。

**Urdu:**

توجہ فرمائیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**)۔

**German:** ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**Persian:**

توجه: اگر فارسی صحبت می کنید، سرویس مجانی زبانی در خدمت شماست. با شماره تلفن (TTY: **1-866-428-7588**) **1-888-756-0004** تماس بگیرید.

**Russian:** ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

**Thai:** โปรดทราบ: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร **1-888-756-0004** (TTY: **1-866-428-7588**).

Louisiana

P.O. Box 83580  
Baton Rouge, LA 70884

Todas las imágenes se utilizan bajo licencia con fines ilustrativos únicamente. Cualquier individuo representado es un modelo a menos que se indique lo contrario.

10606M

## ¡Descargue nuestras aplicaciones para móviles hoy mismo!

Alguna vez:

- ¿Llegó a la oficina del médico sin su tarjeta de identificación?
- ¿Tuvo que seleccionar un nuevo médico o especialista?
- ¿Se ha perdido de camino a una cita?
- ¿Le han pedido una lista de sus medicamentos durante una visita con un proveedor?
- ¿Quiso llamar a AmeriHealth Caritas Louisiana pero no pudo encontrar nuestro número de teléfono?

La aplicación móvil de **AmeriHealth Caritas Louisiana** le ayuda a mantenerse al día sobre su información de atención médica.

La aplicación **Bright Start® Pregnancy Tracker** puede ayudar a las futuras mamás a tener embarazos saludables.

La misma puede:

- Establecer recordatorios para citas prenatales y otros eventos importantes.
- Mostrarle cómo se ven los bebés en cada etapa del embarazo.
- Proporcionar información de salud sobre cada etapa de su embarazo.
- Crear un plan de acción de embarazo sólo para usted.
- Conectarla a nuestro programa de salud de maternidad.

Ambas aplicaciones están disponibles para teléfonos inteligentes iPhone y Android. Para obtenerlas, visite la tienda Google™ Play Store o App Store de Apple®.



## Atención de urgencia y usted

No todas las lesiones o enfermedades necesitan visitas a la sala de emergencias. **Si necesita atención médica para una condición que no sea de emergencia, puede visitar un centro de atención de urgencia.** Huesos rotos, torceduras, cortaduras, incluso fiebres e infecciones se pueden tratar en un centro de atención de urgencia. Muchos centros de atención de urgencia también proporcionan atención médica de rutina, como vacunas contra la gripe, chequeos de salud y exámenes físicos requeridos por las escuelas. Visite [www.amerihealthcaritasla.com](http://www.amerihealthcaritasla.com) y haga clic en nuestra sección de miembros para encontrar un centro de atención de urgencia dentro de la red cerca de usted.