

# Healthy NOW

INVIERNO 2016

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

Derechos y  
responsabilidades  
de los miembros  
*vea la página 8*

## Entienda los riesgos de la presión arterial alta

**Cuando visita a su médico**, es probable que alguien le envuelva la parte superior de su brazo con una banda y mida su presión arterial. Pero ¿sabe por qué la presión arterial es tan importante para su salud?

### Por qué la presión arterial alta es un problema

Las arterias son los vasos sanguíneos que suministran sangre desde el corazón hasta el resto de su cuerpo. Según la sangre se mueve a través de las arterias, esta presiona las paredes arteriales. Esta presión sube y baja dependiendo de varias cosas, incluyendo el ejercicio, la dieta y los medicamentos que toma. Una persona tiene presión arterial alta cuando la presión está alta la mayor parte del tiempo durante un período de tiempo.

Es importante vigilar su presión arterial. Si está alta y no lo sabe, o si usted no la controla, puede estar en mayor riesgo de condiciones graves. Usted puede estar en riesgo de un ataque al corazón, derrame cerebral, enfermedades de los riñones y otras condiciones. Detectar la presión arterial alta temprano y controlarla puede ayudarle a evitar esas condiciones que ponen su vida en peligro.

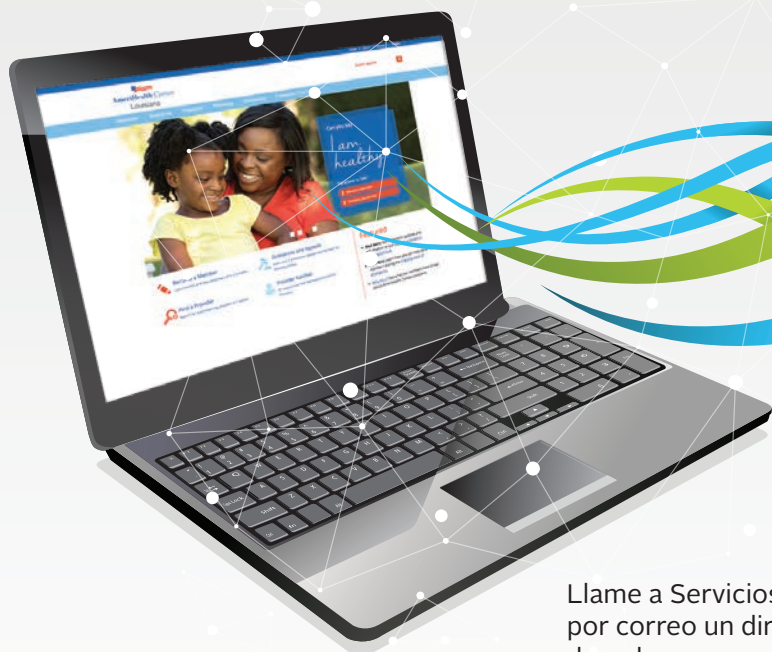
### Manténgala bajo control

La presión arterial tiende a aumentar a medida que envejece. Personas que son obesas, que tienen ciertos problemas médicos como diabetes o que toman ciertos medicamentos también tienen riesgo de tenerla.

Pero la buena noticia es que hay cosas que usted puede hacer para prevenir la presión arterial alta o para controlarla si ya la tiene:

- **No fume.**
- **Mantenga un peso saludable.** Si tiene sobrepeso, pierda las libras extra. Hable con su médico si necesita ayuda.
- **Coma una dieta saludable para el corazón.** Elija una variedad de alimentos que son bajos en grasa e incluya muchas frutas, vegetales y granos enteros.
- **Sea físicamente activo.** Haga al menos 30 minutos de actividad de intensidad moderada, tal como caminata energética a diario.
- **Vigile la cantidad de sal y sodio que come.** No coma más de 1,500 mg o aproximadamente media cucharadita al día.
- **Tome los medicamentos.** Si usted tiene presión arterial alta, tome su medicamento como le fue prescrito.

# ¿Ha visitado nuestro sitio Web?



Llame a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004** si desea que le envíen por correo un directorio de proveedores, un manual de miembros, la lista de derechos y responsabilidades u otra información.

El sitio web de AmeriHealth Caritas Louisiana, [www.amerihealthcaritasla.com](http://www.amerihealthcaritasla.com), tiene información importante sobre sus beneficios y servicios de salud. Puede hallar:

- El manual para miembro más actualizado. Allí puede hallar:
  - Cómo elegir un proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés).
  - Normas sobre cuánto tiempo debe esperar para ser atendido en casos de emergencia, de urgencia y de rutina.
  - Cómo recibir atención durante una emergencia y cuando está fuera de su zona.
  - Cómo obtener una segunda opinión.
  - Cómo recibir atención especializada o servicios de salud mental.
  - Qué hacer si necesita ser admitido en el hospital.
  - Cómo AmeriHealth Caritas Louisiana toma decisiones acerca de su cuidado cuando nuevos tratamientos médicos están disponibles.
- Cómo obtener atención después de horas de oficina.
- Un médico u hospital en la red de AmeriHealth Caritas Louisiana. Simplemente busque por el nombre, código postal o condado. También puede ver su especialidad, el idioma que habla, género, horas de oficina, si está aceptando nuevos pacientes y acceso para sillas de ruedas.
- Un Recetario de Medicamentos donde puede hallar información. La lista incluye los medicamentos cubiertos por AmeriHealth Caritas Louisiana.
- La Guía de Referencia para Copagos. Esta incluye información sobre copagos para adultos que necesitan ciertos servicios.
- Derechos y Responsabilidades de los Miembros y el Aviso de Pautas de Privacidad. Información para reportar fraude y abuso, querellas (quejas), apelaciones y Audiencias Imparciales del Estado.
- Información sobre servicios de idiomas. Estos servicios están disponibles a usted sin costo alguno.
- Preguntas frecuentes: qué hacer si recibe una factura, aprobaciones previas, a quién llamar cuando tiene problemas para resurtir medicinas, cómo elegir a un médico, cómo cambiar su PCP y más.
- Información sobre otros beneficios y servicios.

## Contáctenos

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

Servicios para Miembros  
**1-888-756-0004**  
TTY para personas con  
problemas de audición  
**1-866-428-7588**

# Beneficios expandidos

Beneficios para nuevos miembros a partir del 1 de julio de 2016

## Inmunizaciones

Las inmunizaciones (vacunas) pueden proteger a su familia contra enfermedades. Además de las inmunizaciones de rutina cubiertas para niños menores de 18 años de edad, AmeriHealth Caritas Louisiana ahora cubre las inmunizaciones descritas a continuación. Hable con su médico para saber qué inmunizaciones necesita.

### Edades de 19–20

- Neumocócica 13 valente.
- Meningocócica B.
- Haemophilus influenzae B (Hib).

### Edad de 21+

- Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap).
- Varicela.
- Zoster.
- Sarampión, paperas y rubéola (MMR).
- Neumocócica 13 valente.
- Hepatitis A.
- Hepatitis B.
- Meningocócica B.
- Meningocócica 4 valente.
- Haemophilus influenzae B (Hib).

## Medicina preventiva

Estos medicamentos preventivos ahora son un beneficio cubierto sin copago. Pregúntele a su médico qué medicamentos son indicados para usted.

Medicamento	Quién está cubierto	Copago
Aspirina 81 mg	Niñas y mujeres de 12–79 años	No
Aspirina 81 mg	Hombres de 45–79 años	No
Ácido fólico de 0.4 mg	Niñas y mujeres de 12–54 años	No
Ácido fólico de 0.8 mg	Niñas y mujeres de 12–54 años	No
Vitamina D 400 IU	Mujeres y hombres de 65 años y más	No



# ¿Es esto una emergencia?

Lo que debe saber antes de ir a la sala de emergencias.

Cómo y dónde obtener atención

■ Reciba atención ahora

■ Llame primero

■ Obtenga atención pronto

## ¿Es esto una emergencia?

La atención de emergencia es cuidado médico que necesita de inmediato para tratar una lesión o enfermedad grave y repentina.

Sí

### Llame al 911 para problemas como:

- Dolor de pecho.
- Asfixia.
- Envenenamiento.
- Herida severa/sangrado profuso.
- No poder respirar bien.
- Espasmos severos/convulsiones.
- Pérdida del habla.
- Huesos rotos.
- Quemaduras severas.
- Sobredosis de drogas.
- Pérdida repentina de sensibilidad o no poder moverse.
- Episodios de mareos severos o desvanecimientos.
- Fuertes deseos de querer hacerse daño a sí mismo o a alguien o pensamientos suicidas.

No sé

### Antes de ir a la sala de emergencias:

Por favor llame a su médico o a la Línea de Enfermeros 24/7 al 1-888-632-0009 o a la Línea de Crisis para Salud Mental o Uso de Sustancias al 1-844-211-0971.

No

### Llame a su médico o a su Línea de Enfermeros 24/7 al 1 888-632-0009 o a la Línea de Crisis para Salud Mental o Uso de Sustancias al 1 844 211-0971 para problemas como:

- Torceduras.
- Fiebre.
- Dolor de garganta.
- Tos.
- Dolor de oído.
- Dolor de estómago.
- Vómitos.
- Diarrea.
- Erupciones en la piel.
- Depresión o ansiedad.

## Su 'nuevo' equipo de atención médica

La mayoría de nosotros acude a sus médicos de atención primaria cuando necesitamos atención médica. Actualmente, sin embargo, es probable que también veamos estos otros dos profesionales que prestan servicios de atención médica:

- **Enfermeras practicantes (N.P., por sus siglas en inglés).** Estas enfermeras tienen grados en enfermería y pueden servir como proveedores de atención primaria. Dependiendo del estado donde trabajan, las N.P. pueden trabajar en clínicas con o sin supervisión

de un médico, y manejan muchas funciones. Pueden diagnosticar, tratar y manejar enfermedades; hacer exámenes físicos; ordenar procedimientos y pruebas de laboratorio, escribir recetas y realizar ciertos procedimientos, incluyendo algunas biopsias.

- **Asistente médico (P.A., por sus siglas en inglés).** Estos profesionales trabajan con M.D.s y D.O.s para prestar muchos servicios. La mayoría de los P.A.s tienen grados de bachillerato con experiencia

de trabajo relacionada con la salud, a menudo como técnicos de emergencias médicas, enfermeros prácticos licenciados o auxiliares de ambulancia. Los P.A.s realizan muchos de los mismos servicios que prestan los médicos. Pueden hacer exámenes físicos y diagnosticar y manejar enfermedades. También pueden escribir recetas.

No importa quién provea su atención médica, estar involucrado e informado le ayuda a obtener la mejor atención.

# Información sobre farmacia

## Recetario de medicamentos (Lista de medicinas)



El sitio web de AmeriHealth Caritas Louisiana tiene una lista de medicamentos preferidos por nuestro plan. Se llama el recetario de medicamentos. Esta lista ayuda a su proveedor de atención médica a recetarle medicamentos a usted. Visite [www.amerihealthcaritasla.com/pharmacy](http://www.amerihealthcaritasla.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 médico decide que necesita un determinado medicamento y no figura en la lista de medicamentos, su médico puede solicitarlo a través del proceso de autorización previa (aprobación previa) de AmeriHealth Caritas Louisiana.

**Actualizaciones del recetario. Algunos medicamentos agregados a la lista incluyen::**

- Plegridy
- Spiriva Respimat
- Zepatier
- Aerosol nasal
- Narcan
- Vitamina D 400 IU
- Ácido fólico de 0.4 mg y 0.8 mg

**Algunos medicamentos removidos de la lista incluyen:**

- Spiriva Handihaler
- Onglyza
- Avonex
- Tabletas Exforge

**Cambios a los criterios de límites de edad o autorización previa (PA, por sus siglas en inglés)**

**Autorización previa ya no es necesaria para**

- Cerdelga
- Teveten

**Límites de edad de medicamentos específicos agregados a medicamentos antipsicóticos incluyendo:**

- Abilify
- Seroquel
- Risperdal

Si no tiene acceso a internet y desea una copia completa del recetario de medicamentos o una lista completa a de cambios, llame a Servicios de Farmacia para Miembros al 1-866-452-1040. Los Servicios de Farmacia para Miembros también pueden ayudar si tiene alguna pregunta o si desea solicitar que se agregue un medicamento al recetario.

## ¿Podrían sus medicamentos estar haciéndole daño?

**Tomamos medicamentos para tener un efecto positivo en nuestra salud,** y a menudo lo hacen. Sin embargo, los medicamentos también puede tener un lado negativo, especialmente si usted toma más de 1.

### Cuando se combinan medicamentos

A veces, un medicamento que usted toma para 1 condición puede empeorar otro problema de salud. Esto significa que su medicina del corazón podría empeorar la depresión. O un medicamento para enfermedad pulmonar podría debilitar sus huesos. Mientras más medicamentos usted toma, el riesgo aumenta.

Los medicamentos también pueden reaccionar con alimentos, suplementos y medicamentos de venta libre. Algunos medicamentos pueden hacerle sentir cansado cuando se mezclan con alcohol. Otros no funcionan tan bien si los toma con lácteos o con jugo de toronja. Otros pueden causar efectos secundarios perjudiciales

cuando se toman con suplementos de hierbas.

### Tome medidas para protegerse

Asegúrese de que sus medicamentos estén mejorando su salud tal y como se supone. Así es cómo:

- **Siempre mantenga consigo una lista actualizada de todos sus medicamentos.** Incluya medicinas de venta libre, vitaminas y suplementos. Pídale a su médico que la revise en cada visita.
- **Haga preguntas.** Cuando su médico recete un nuevo medicamento, pregunte para qué sirve, cómo funciona y cómo usarlo. Pregunte acerca de posibles efectos secundarios si se toma con otros medicamentos, alimentos o bebidas.
- **Supla todas sus recetas en 1 farmacia.** Cuando su farmacéutico sabe todos los medicamentos que usted toma, él o ella puede alertarle sobre cualquier combinación peligrosa.
- **Lea y guarde cualquier material impreso que viene con sus medicamentos.**

### Deseche los medicamentos correctamente

Medicamentos recetados sin usar pueden causar envenenamientos accidentales, abuso y contaminación del agua. La forma más segura de desecharlos es llevarlos a un evento de devolución de medicamentos. Pregúntele a su departamento de basura local o farmacéutico acerca de programas en su comunidad.

Para desechar medicamentos en casa:

- Remuévalos de sus recipientes. Mézclelos con una sustancia desagradable, como arena para gatos o poso de café.
- Coloque la mezcla en un contenedor de plástico desechable. Un recipiente de yogurt es una buena opción.
- Coloque el recipiente en su basura.
- Tache su nombre y el número de la receta en los frascos vacíos antes de tirarlos.

## Embarazo saludable

Bright Start es un programa especial para nuestras mujeres embarazadas. Queremos asegurarnos que usted tenga todo lo que necesita para un embarazo y un bebé saludables.

### Para tener un embarazo saludable usted debe:

- Seguir los consejos de su médico OB.
- Ir a todas sus citas médicas.
- Tomar una multivitamínica con ácido fólico.
- Tomar por lo menos 6 a 8 vasos de agua, jugo o leche al día.
- Comer 3 comidas al día y meriendas saludables para ayudar a su bebé a crecer adecuadamente.
- Si usted fuma: ¡PARE! Fumar aumenta el riesgo de tener problemas con su embarazo. Esto incluye parto demasiado temprano o tener un bebé que es demasiado pequeño.
- No tome alcohol ni use drogas ilegales.



- Haga ejercicio, camine.
- Descanse lo suficiente

### ¿Cuándo debo ir a mi médico?

- Una vez cada 4 semanas hasta la semana 32.
- Después de 32 semanas, cada 2 a 3 semanas hasta la semana 36.
- Semanalmente a partir de la semana 37 hasta que nazca el bebé.
- Es posible que necesite ver a su médico más a menudo si tiene problemas.

## Las últimas semanas del embarazo cuentan

Es mejor esperar tener a su bebé cuando usted esté en las semanas 39 a 40.

### Los bebés necesitan tiempo

Los bebés nacidos muy temprano pueden tener más problemas de salud al nacer y más tarde en la vida que los bebés nacidos a término. Estar embarazada por 39 semanas le da al cuerpo de su bebé el tiempo que necesita para crecer.

- Órganos como el cerebro, los pulmones y el hígado tienen el tiempo que necesitan para desarrollarse.
- Es menos probable que el bebé tenga problemas de visión y audición después del nacimiento.
- El bebé tiene tiempo para ganar más peso, lo que le ayuda a mantenerse caliente después del nacimiento.
- El bebé puede chupar y tragar y permanecer despierto el tiempo suficiente para comer después de nacer.
- Los bebés nacidos temprano son más propensos a tener problemas respiratorios, como apnea. Apnea es cuando un bebé deja de respirar.
- Los bebés nacidos temprano son más propensos a morir de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés). SIDS es cuando un bebé muere repentinamente, a menudo mientras duerme.

### Bright Start®

La atención médica temprana y completa antes del nacimiento de su niño es la clave para tener un bebé sano. Bright Start® de AmeriHealth Caritas Louisiana ayuda a las futuras mamás a tomar decisiones saludables para sí mismas y para su bebé por nacer. Cualquier subscriptora que esté embarazada puede unirse al programa Bright Start, sin costo alguno.

Puede llamar a Bright Start al 1 888-913-0327.



**BRIGHT**START®

# Aprenda más



**¡El conocimiento es poder!** Usted puede mejorar la manera en que usted y su proveedor de atención médica se comunican aprendiendo términos médicos básicos y lo que significan.

AmeriHealth Caritas Louisiana se preocupa por la comprensión de información sobre salud\* de nuestros miembros.

Término médico	Lo que significa
abrasión	cortadura, rasguño, raspón
alérgeno	algo que hace que el cuerpo reaccione estornudando o formando una erupción; alguna cosa que provoca una reacción alérgica
comprensión de información de salud*	la capacidad que una persona tiene para obtener, procesar y comprender información básica de salud para tomar decisiones de salud
cuidado ambulatorio	atención médica ambulatoria que puede incluir diagnóstico, consulta, tratamiento y rehabilitación
ejercicio aeróbico	ejercicio lento y constante como caminar o correr que ayuda a que su corazón se mantenga saludable y que trabaje mejor
epidermis	piel
estimular	excitar, agitar, activar
falanges	dedos de manos y pies
IMC	índice de masa corporal, una medida de la grasa corporal basada en estatura y peso
insomnia	dificultad para quedarse y/o permanecer dormido
patógeno	germen, virus, agente causante de enfermedades
proliferar	crecer, esparcir, reproducir
proyectil	objeto volador, objeto rápido, objeto lanzado
reacción alérgica	mala reacción, posiblemente reacción letal, problema de alergia
sedentario	inactivo, sentarse mucho, estar sentado en un sofá
validar	probar, examinar
verbatim	palabra por palabra exacta



## ¿Está interesado en unirse a nuestro consejo asesor?

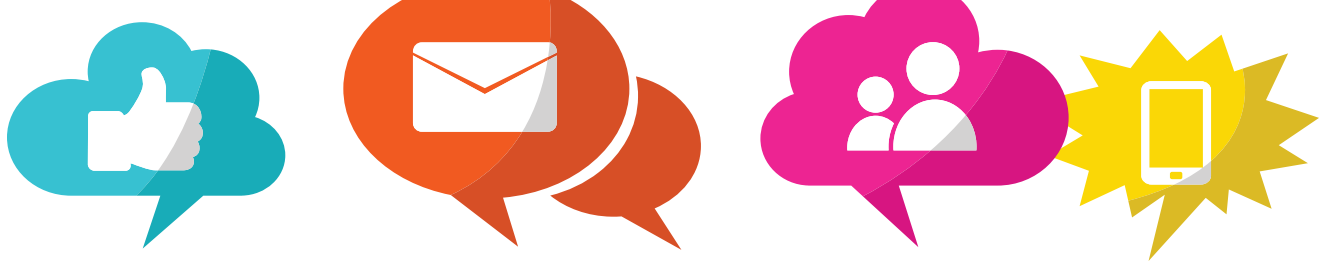
Únase al Consejo Asesor de AmeriHealth Caritas Louisiana. Les damos la bienvenida a miembros de AmeriHealth Caritas Louisiana, a representantes de organizaciones comunitarias y de base, consejeros, educadores y cualquier persona interesada en aprender más sobre los servicios que ofrecemos.

Queremos escuchar de usted. Su opinión es nuestra mejor fuente de ideas sobre cómo mejorar nuestros programas y servicios.

También, nuestros dedicados profesionales

comparten los éxitos del año pasado, además de proveer información sobre cómo planeamos servir mejor a nuestros miembros nuevos y de mucho tiempo.

Si está interesado en asistir a una reunión o convertirse en miembro del Consejo Asesor de AmeriHealth Caritas Louisiana, por favor llame al **1-888-756-0004** o por correo electrónico **MAC@amerihealthcaritasla.com**.



AmeriHealth Caritas Louisiana está dedicado a tratar a nuestros miembros con respeto y dignidad. AmeriHealth Caritas Louisiana y su red de médicos y otros proveedores de servicios no discrimina contra miembros por motivos de raza, sexo, religión, origen nacional, discapacidad, edad, orientación sexual o cualquier otra razón prohibida por ley. Como miembro, usted tiene los siguientes derechos y responsabilidades.

# Derechos y responsabili



## Información para miembros

Al menos 1 vez al año, AmeriHealth Caritas Louisiana notificará a todos los miembros sobre su derecho a recibir la siguiente información:

- Cualquier límite a su libertad de elección entre proveedores de salud mental y el uso de sustancias en nuestra red.
- Derechos y protecciones de los miembros.
- Información sobre querellas y audiencias imparciales y procedimientos.
- Información sobre derechos y procedimientos de apelación.
- Cómo obtener servicios, incluyendo normas y directrices de autorización

AmeriHealth Caritas Louisiana también provee:

- Información sobre planes de incentivos para proveedores.
- Información sobre la estructura y operación del plan de salud.
- Políticas de uso de servicios.
- Cómo reportar supuestas violaciones de mercadeo al Departamento de Salud de Louisiana (LDH, por sus siglas en inglés) utilizando el Formulario de Quejas.
- Manual para miembros y carta de bienvenida.

## Derechos de los miembros

Usted tiene el derecho a:

- Saber acerca de AmeriHealth Caritas Louisiana y sus proveedores de atención médica.
- Obtener información sobre AmeriHealth Caritas Louisiana, sus proveedores de atención médica y los derechos y responsabilidades de los miembros.
- Obtener información y conocer sus beneficios y servicios.
- Obtener información sobre el costo de los servicios de atención médica.
- Mantener sus expedientes médicos y de atención médica en forma confidencial.
- Esperar que AmeriHealth Caritas Louisiana le dé una copia de su Aviso de Pautas de Privacidad sin que usted lo solicite.
- Tener privacidad para su información personal y de salud.
- Aprobar o rechazar la divulgación de información médica o personal identificable, excepto cuando la divulgación sea requerida por ley.
- Ser tratado con dignidad y respeto por parte de sus proveedores de atención médica y de AmeriHealth Caritas Louisiana.
- Hablar con su proveedor de

atención médica acerca de planes de tratamiento.

- Obtener información de parte de un proveedor de atención médica sobre opciones y alternativas de tratamiento disponibles de manera que usted la entienda.
- Hablar con su proveedor de atención médica acerca de los tipos de atención que usted puede elegir para satisfacer sus necesidades médicas, independientemente de costo o beneficio de cobertura.
- Expresar quejas y/o apelar decisiones tomadas por AmeriHealth Caritas Louisiana y sus proveedores de atención médica y recibir información sobre cómo hacerlo.
- Solicitar una audiencia imparcial del estado y recibir información sobre cómo hacerlo.
- Obtener materiales y/o ayuda que son fáciles de entender y en otros idiomas y formatos, si fuera necesario.
- Hacer una "directiva médica por adelantado".
- Solicitar y recibir una copia de sus expedientes médicos conforme a las leyes federales y estatales y pedir que se modifiquen o corrijan sin costo alguno.
- Que se le dé la oportunidad de

*Continúa en la página 10*

# dades de los miembros

# Derechos y responsabilidades de los miembros

Continuación de la página 9

- hacer sugerencias de cambios en pautas y procedimientos de AmeriHealth Caritas Louisiana.
- Estar libre de cualquier forma de restricción o reclusión utilizada como medio de coerción, disciplina, conveniencia o represalia, como se especifica en las regulaciones federales sobre el uso de restricción y reclusión.
  - Participar en las decisiones sobre su atención médica, incluyendo el derecho a rechazar tratamiento. Su decisión de hacerlo no afectará negativamente la forma en que usted es tratado por AmeriHealth Caritas Louisiana, por sus proveedores de atención médica o por LDH.
  - Pedir que cualquier comunicación de parte de AmeriHealth Caritas Louisiana que contenga información de salud protegida le sea enviada de maneras alternas o a una dirección alterna.
  - Pedir a AmeriHealth Caritas Louisiana que corrija cierta información de salud protegida.
  - Pedir una lista de las divulgaciones de información de salud protegida.
  - Recibir servicios de atención médica que son accesibles, comparables en cantidad, duración y alcance a los que se prestan bajo los honorarios de servicios de Medicaid y que son suficientes en cantidad, duración y alcance y por lo cual es razonable esperar que logren alcanzar el propósito por el cual los servicios fueron prestados.
  - Recibir servicios que son

- adecuados y que no son denegados o reducidos únicamente a causa de diagnóstico, tipo de enfermedad o condición médica.
- Recibir asistencia de parte de LDH y del corredor de inscripción para entender los requisitos y los beneficios de AmeriHealth Caritas Louisiana.
  - Recibir servicios gratuitos de interpretación oral para cualquier idioma que no sea inglés, no sólo para aquellos idiomas identificados como prevalentes.
  - Ser informado de que hay disponibles servicios de interpretación verbal y cómo obtener esos servicios.
  - Recibir información sobre las características básicas del programa del plan; qué poblaciones pueden o no pueden inscribirse en el programa y las responsabilidades que el plan tiene de coordinar la atención de manera oportuna para tomar una decisión informada.
  - Reportar a LDH cualquier práctica de mercadeo injusta o engañosa llamando a la Línea Directa de Servicio al Cliente de Louisiana Medicaid al 1-888-342-6207 y pedir un formulario de queja para asuntos de mercadeo.
  - Recibir información sobre los servicios del plan.
  - Recibir una descripción completa de los derechos de desafiliación al menos una vez al año.
  - Recibir notificación de cualquier cambio importante sobre beneficios y servicios básicos por lo menos 30 días antes de

la fecha en la cual el cambio entrará en vigor.

- Recibir información detallada sobre cobertura de emergencia y después de horas de oficina.
- Recibir la pauta que el plan tiene con respecto a referidos a atención especializada y otros beneficios no prestados por el PCP de los miembros.
- Ejercer estos derechos sin que afecte negativamente la forma en que el plan, sus proveedores o LDH le tratan.

Para más información o para hacer sugerencias, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004**.

## Responsabilidades de los miembros

Necesitamos que nos ayude. Es importante recordar que debe:

- Dejarle saber a AmeriHealth Caritas Louisiana y a sus proveedores de atención médica sobre cualquier cambio que pueda afectar su membresía, necesidades de atención médica o beneficios. Algunos ejemplos incluyen, pero no se limitan a los siguientes:
  - Está embarazada o tiene una condición médica especial o de salud mental.
  - Su dirección o número de teléfono cambia.
  - Usted o uno de sus niños tiene otro seguro de salud.
  - Usted tiene una reclamación de Compensación de Trabajadores.
  - Usted tiene pendiente una demanda de daño personal o de negligencia médica.

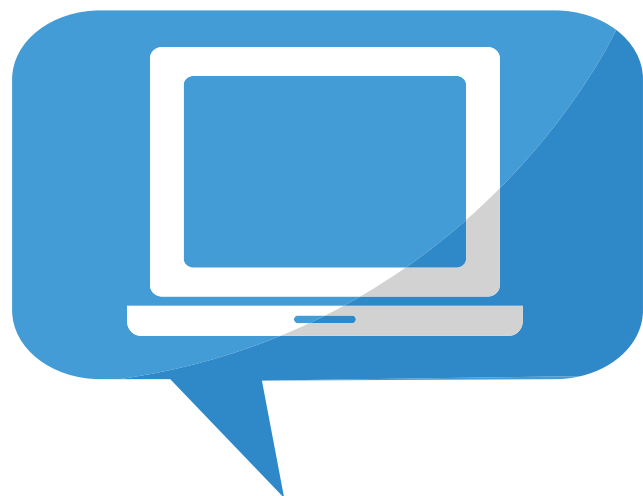
- Usted está involucrado en un accidente automovilístico.
- Infórmele a Louisiana Medicaid o a AmeriHealth Caritas Louisiana si:
  - El tamaño de su familia cambia.
  - Su situación de vivienda cambia.
  - Si su dirección postal, parroquia o número de teléfono cambian.
- > Para reportar estos cambios a Louisiana Medicaid, llame al **1-888-342-6207**, visite en internet en **www.medicaid.la.gov**, o visite una oficina regional de Medicaid. Llame o busque en internet la oficina de Medicaid más cercana.
- Informarle a AmeriHealth Caritas Louisiana si su tarjeta de identificación se perdió o ha sido robada. El mal uso de su tarjeta de identificación, incluyendo prestarla, venderla o dársela a otras personas, podría conllevar pérdida de sus beneficios de Medicaid y/o acciones legales.
- Mostrar su tarjeta de identificación de miembro cuando use servicios de atención médica.
- Saber sobre los beneficios y servicios disponibles a través de AmeriHealth Caritas Louisiana y cómo utilizarlos.
  - Trabajar con AmeriHealth Caritas Louisiana y nuestros proveedores de atención médica. Esto significa seguir las directrices que le han dado a usted acerca de AmeriHealth Caritas

Louisiana y seguir las instrucciones de sus proveedores de atención médica sobre su cuidado. Esto incluye:

- > Hacer citas con sus proveedores de atención médica.
- > Cancelar citas cuando no puede ir.
- > Darles a sus proveedores de atención médica su historial e información clínica correctos.
- > Hacerles preguntas a sus proveedores de atención médica sobre riesgos, beneficios y cómo seguir el plan de cuidado que le ha sido prescrito.
- > Dejarle saber cuanto antes a su proveedor si no puede seguir el tratamiento que le recomendó.
- > Llamar a AmeriHealth Caritas Louisiana cuando tiene preguntas.
- > Tratar a sus proveedores y al personal de atención médica con respeto y dignidad.

- > Hablar con su proveedor de atención médica para ponerse de acuerdo sobre las metas para su tratamiento, al grado que le sea posible a usted hacerlo.
- > Hablar con su proveedor de atención médica para que usted pueda entender sus problemas de salud, al grado que le sea posible a usted hacerlo.
- > Seguir el proceso de queja si tiene un problema con un proveedor de atención médica.
- > Tratar de seguir un estilo de vida saludable y mantenerse alejado de comportamientos que son malos para su salud.
- > Usar servicios de atención preventiva.

Si usted tiene alguna pregunta acerca de sus responsabilidades o si desea obtener más información, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004**, **24 horas al día, los 7 días de la semana, 365 días del año.**



# ¿Qué es fraude y abuso de atención médica?

**Fraude de atención médica sucede cuando alguien miente a propósito para obtener beneficios o dinero de nuestra organización a los cuales no tiene derecho.** Un ejemplo de fraude es cuando un médico le cobra al seguro suyo por una operación que usted no recibió.

## **Fraude es un crimen**

El gobierno federal, junto con los 50 estados, considera que el fraude es un delito. Personas que cometen fraude puede ser multadas o puestas en prisión.

## **Abuso**

Abuso puede ocurrir cuando un proveedor o el consultorio médico no sigue las prácticas estándares. Esto puede resultar en mayores costos para el programa de Medicaid. A veces, por error, proveedores cobran por servicios que no prestaron. Abuso también puede ocurrir cuando un médico proporciona cuidado que un paciente no necesita.

## **Usted puede ayudar**

Como miembro, es importante conocer las señales de advertencia. Si cree que algo "simplemente no está bien", por favor avise a AmeriHealth Caritas Louisiana de inmediato. La ley estatal requiere

que usted reporte fraude y abuso de Medicaid si usted sabe que está ocurriendo. El fraude y el abuso de atención médica es un problema para todos nosotros.

Necesitamos su ayuda para prevenirlo.

## **Maneras en las que usted puede ayudar**

- Llame a AmeriHealth Caritas Louisiana si usted sospecha fraude o abuso.
- Proteja su tarjeta de seguro y su información en todo momento.
- Cuente sus píldoras cada vez que recoja su medicina



## **Cómo reportar sospechas de fraude o abuso de Medicaid**

Si sospecha que algo no está bien, por favor repórtelo. Puede reportar fraude y abuso llamando a la Línea Directa de AmeriHealth Caritas Louisiana al **1 866 833 9718** o por correo electrónico **fraudtip@amerihealthcaritas.com**. Para reportar fraude, despilfarro y abuso por parte de proveedores y beneficiarios al Departamento de Salud de Louisiana (LDH, por sus siglas en inglés), haga uno de los siguientes:

1. Visite por internet <http://www.ldh.la.gov/index.cfm/page/219>.
2. Llame gratis al **1 888 342-6207**.
3. Envíe una carta a:  
Customer Service Unit  
Louisiana Department of Health  
P.O. Box 91278  
Baton Rouge, LA 70821-9278
4. Envíe una carta por fax al **1-225-389 2610**.

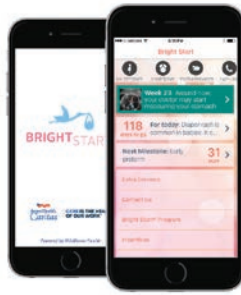
## ¡Descargue nuestras aplicaciones para móviles hoy mismo!

¿Alguna vez ...

- ha llegado a la consulta del médico sin su tarjeta de identificación?
- ha tenido que seleccionar un nuevo médico o especialista?
- se ha perdido de camino a una cita?
- le pidieron una lista de sus medicamentos durante una visita con el médico?
- quería llamar a AmeriHealth Caritas Louisiana

pero no pudo encontrar nuestro número de teléfono?

La aplicación para móviles de AmeriHealth Caritas Louisiana ayuda a mantenerle al día con la información de su atención médica.



La aplicación Bright Start Pregnancy Tracker ayuda a las futuras mamás a tener embarazos saludables. La misma puede:

- Ayudarle a seguir su salud de cerca.
- Establecer recordatorios para citas prenatales y otros eventos importantes.
- Mostrar 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.
- Conectarle a nuestro programa de salud de maternidad.

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



## Siga el camino hacia la salud mental

Cuando usted está **gravemente enfermo**, una estadía en el hospital es a veces justo lo que necesita para tener el problema bajo control. Eso es igualmente cierto después de una crisis de salud mental al igual que después de un ataque al corazón. En el hospital, puede trabajar con profesionales para calibrar su tratamiento y aprender destrezas de autocuidado.

Pero, ¿qué pasa después de regresar a casa? Necesita mantener fortaleciendo el progreso que usted alcanzó en el hospital. De otra manera, un problema de salud mental, como depresión o ansiedad, puede comenzar a empeorarse de nuevo.

### Dé un paso hacia la recuperación duradera

Una de las primeras cosas que debería hacer después de dejar el hospital es reunirse con su equipo de atención médica:

#### Haga una cita con su médico.

Trabaje con su proveedor de atención primaria o con un psiquiatra para seguir tomando sus medicamentos y manejar cualquier efecto secundario. Esto no solo le ayuda a sentirse mejor ahora, esto puede también reducir el riesgo de tener otra crisis de salud mental en el futuro.

#### Programe una visita con su terapeuta.

A menudo, un terapeuta también es parte de su equipo de apoyo. La terapia puede ayudarle a reajustarse a la vida en casa y a seguir el camino a la recuperación.

Idealmente, su primera visita para salud mental debe ocurrir dentro de una semana después de llegar a casa del hospital. Para aprender sobre los servicios de salud mental cubiertos por su plan de salud, comuníquese con su proveedor de seguro.

#### Continúe moviéndose en la dirección correcta

En sus primeras semanas en casa, dese tiempo para sanar, así como lo haría después de una enfermedad física grave. Incorpórese gradualmente a sus actividades. Siga una rutina predecible para comer y dormir, como lo hizo en el hospital. Y si surgiera algún problema, no dude en llamar a su equipo de atención médica.



# Cómo vencer los resfriados y la gripe

**Los resfriados y la gripe son causados por virus** que infectan su nariz, garganta o senos paranasales. El virus de la gripe o el resfriado se propaga cuando alguien estornuda o tose cerca de usted. También puede infectarse si usted se toca la nariz, la boca o los ojos después de tocar el asa de una puerta o un objeto con gérmenes.

## Manténgase bien

Para prevenir los resfriados y la gripe, lávese las manos a menudo, especialmente después de usar el baño y antes de comer o beber. Tenga a la mano un frasco de desinfectante para manos cuando no se pueda lavar las manos. Evite tocarse la boca, la nariz y los ojos para que no transfiera gérmenes de sus manos.

## Siéntase bien

Si contrae un resfriado o la gripe, pruebe los métodos siguientes. Ellos le ayudarán a deshacerse del resfriado y los síntomas de la gripe y continuar con su día:

- Gotas nasales salinas pueden ayudar a descongestionar su nariz y a humedecer la piel lastimada. La vaselina también puede aliviar la piel seca en su nariz.
- Evite beber alcohol, fumar o inhalar humo de segunda mano.
- Beba mucha agua y tome sopa. Líquido claro puede ayudar a

desprender la mucosidad y a prevenir deshidratación.

- Alivie el dolor de garganta con aerosoles o pastillas. O trate de hacer gárgaras con agua salada varias veces al día.
- Tome aspirina o acetaminofén para aliviar el dolor y la fiebre. Sin embargo, no les dé aspirina a niños o adolescentes. Usted puede tratar baños tibios o esponjas con agua fría para ayudar a bajar la temperatura.
- Medicamentos sin receta pueden ayudar a aliviar síntomas tales como ojos acuosos, gotereo nasal, congestión y tos.

Si tiene fiebre, escalofríos, dolor en el cuerpo o una tos severa, o si sus síntomas aparecieron repentinamente, lo mejor es quedarse en casa o ir a casa si es posible. Usted puede tener una infección viral más grave. También es una buena idea quedarse en casa si cree que pudiera estar contagioso o si presenta un peligro para otras personas.



## Protéjase

Asegúrese de que sus vacunas estén al día.

**Vacúnese contra la gripe cada año y pregúntele a su médico si necesita 1 vacunación contra la neumonía. La vacuna contra la gripe es su mejor protección contra la gripe.**

## La diabetes y la gripe

La diabetes le pone en riesgo de complicaciones relacionadas con la gripe, como neumonía. Esto significa que usted necesita tener especial cuidado para protegerse contra la gripe. Y tendrá que tener especial cuidado cuando note los síntomas de la gripe.

### Qué hacer cuando esté enfermo

- Comuníquese con su médico si tiene señales de la gripe, como escalofríos, dolores en el cuerpo, dolor de garganta o cansancio. Su médico puede recetarle medicamento antiviral. Estos medicamentos pueden ayudar a prevenir complicaciones graves de la gripe en personas con diabetes.
- Preste especial atención al azúcar en su sangre. Estar enfermo puede aumentar su nivel de azúcar en la sangre, advierte la Asociación Americana de Diabetes. Mida su glucosa sanguínea cada 4 horas o según lo indicado por su médico.
- Incluso si no tiene hambre, intente comer normalmente cuando tenga la gripe. Su azúcar en la sangre puede bajar si pasa demasiado tiempo sin comer. Si usted no puede comer, aun así debe tomar su medicamento para la diabetes.

### Señales de una emergencia

Llame a su médico de inmediato o vaya a la sala de emergencias si:

- Su nivel de glucosa sanguínea es menor de 60 mg/dl o superior a 300 mg / dl
- No puede comer normalmente, o lleva 6 o más horas sin poder retener alimentos
- Su temperatura es superior a 101 grados



## Atención de urgencias y usted

No todas las lesiones o enfermedades necesitan visitas a la sala de emergencias, pero aun así pueden necesitar alguna atención médica. Con poco o sin ningún tiempo de espera, puede visitar un centro de atención de urgencia. ¡Visite [www.amerhealthcaritasla.com](http://www.amerhealthcaritasla.com) y haga clic en nuestra sección "Miembros" para encontrar una red de centros de atención de urgencias cerca de usted!

## Reciba recompensas por vivir sanamente

**AmeriHealth Caritas Louisiana ofrece recompensas de tarjetas de regalo** por prestar atención a sus necesidades diarias de salud.

Ofrecemos tarjetas de regalo para:

- Ir a sus citas de cuidado con su proveedor de atención primaria (PCP).
- Llevar a sus niños a sus citas anuales con el PCP.
- Cuidado prenatal y posparto.
- Recibir sus exámenes para diabetes de A1C y detección de nefropatía.
- ¡Mucho más!

Visite nuestro sitio web en [www.amerhealthcaritasla.com](http://www.amerhealthcaritasla.com) para más detalles..



10606M

### **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 doctor's appointments. If your doctor will not use an interpretation line, or is asking you to bring your own interpreter, you can:
    - 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 doctor in your area that 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 doctor's appointment.
- Call Member Services if you need help, or have any questions about these services: **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**.