

CARE CONNECTION

OTOÑO DE 2022

CÓMO LLEVAR VIDAS MÁS SALUDABLES

Comience a vivir la vida libre de tabaco

Cómo hacer frente al cáncer de próstata y de testículos

¿Necesita transporte? Hay servicios de transporte disponibles.

Prueba de detección de cáncer de seno

Gane recompensas por sus comportamientos saludables

¡Recuerde renovar el plan!

¡Manténgase en contacto!

Protéjase de la gripe y de otras enfermedades

¿Necesita un teléfono inteligente?

¿Le interesa obtener su GED®?

Beneficios de farmacia para productos de venta libre (OTC)

Conozca dónde dirigirse para recibir atención médica

Conéctese con nosotros en nuestras redes sociales

Descargue nuestra aplicación móvil sin costo para usted




AmeriHealth Caritas[™]
Florida



Comience a vivir la vida libre de tabaco

Existen muchos motivos para tomar la decisión de dejar de fumar. Fumar se relaciona con una serie de riesgos serios para la salud, como el cáncer, las enfermedades cardíacas, la diabetes, la EPOC y el asma. De hecho, fumar es la principal causa de muerte evitable. También expone a sus seres queridos a los mismos riesgos a través del humo de segunda mano.¹

Si está listo para hacer un cambio positivo para usted y su familia y dejar de fumar para siempre, podemos ayudarle. Como miembro de AmeriHealth Caritas Florida, puede unirse

a nuestro Programa para dejar de fumar de Comportamientos Saludables. Visite <https://www.amerhealthcaritasfl.com/member/eng/healthresources/healthy-behaviors.aspx> para saber cómo ganar recompensas por dejar de fumar. Hable con su proveedor de atención primaria para obtener información que le ayude a dejar de fumar y a comenzar a vivir una vida libre de tabaco. También puede recibir ayuda llamando a la Florida Quit Line: **1-877-U-CAN-NOW (1-877-822-6669)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

1. "Reasons to Quit Smoking" (Motivos para dejar de fumar), American Cancer Society, 10 de octubre de 2020, <https://www.cancer.org/.../reasons-to-quit-smoking.html>.

Números de teléfono importantes

Puede llamar por estos servicios 24/7/365.

Servicios al Miembro:

1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)

Línea de enfermería 24/7:

1-855-398-5615

Servicios de transporte:

1-855-371-3968

Servicios de farmacia para el miembro:

1-855-371-3963

Servicios de la salud del comportamiento para el miembro:

1-855-371-3967

Cómo hacer frente al cáncer de próstata y de testículos

¿Conoce los signos del cáncer de próstata y de testículos? Ambos son específicos de los hombres y son tratables si se detectan a tiempo. Es importante saber a qué debe prestar atención y hablar con su médico sobre las pruebas que pueden detectar y tratar estos tipos de cáncer a tiempo.

El cáncer de próstata es el que se diagnostica con mayor frecuencia en los hombres en Estados Unidos. Aunque es más común en hombres de 50 años o más, puede afectarlos a cualquier edad. De todos modos, la detección precoz es clave para la supervivencia. Por ese motivo es importante que, si tiene 50 años o más (o 45 años o más si es afroamericano o tiene antecedentes familiares), hable con su médico sobre cualquier síntoma que pueda presentar y se haga un análisis de sangre de rutina del antígeno prostático específico (PSA). Hable con su proveedor de atención primaria si presenta algún síntoma como micción frecuente o difícil, sensación de ardor al orinar, problemas de erección, sangre en la orina o el semen y dolor o rigidez frecuente en la parte baja de la espalda, las caderas o la parte superior de los muslos.¹

El cáncer de testículo es más raro, pero es el más común entre los hombres jóvenes de 15 a 39 años. De forma similar al cáncer de próstata, si se detecta a tiempo, puede tratarse y tiene una alta tasa de supervivencia. Es importante que los hombres, especialmente aquellos cuyos testículos no descendieron al nacer o que tienen un familiar que ha padecido cáncer de testículos, se controlen para detectar tumores.² Hable con su PCP si tiene alguna duda o desea obtener más información.

1. "Prostate Cancer"
(Cáncer de próstata) *Men's Health*,
<https://us.movember.com/mens-health/prostate-cancer>.
2. "Testicular cancer facts"
(Datos sobre el cáncer de testículos),
Nuts & Bolts,
<https://nutsandbolts.movember.com/testicular-cancer-facts/>.

¿Necesita transporte? Hay servicios de transporte disponibles.

AmeriHealth Caritas Florida puede ayudarle a llegar a las consultas de su proveedor. Puede pedir que lo lleven llamando a los servicios de transporte de AmeriHealth Caritas Florida. Llámenos sin cargo al **1-855-371-3968** las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Infórmenos si necesita ayuda especial, como una silla de ruedas, o si necesita traer a un cuidador a su consulta. Podemos organizar el servicio adecuado para usted.

Un conductor lo recogerá durante la hora previa al horario de su consulta. Le dará una tarjeta con su número de teléfono. Cuando termine su consulta, el mismo conductor lo recogerá en el plazo de una hora desde su llamada.

Su proveedor de servicios médicos también puede organizar su transporte. ¿Tiene preguntas o dudas sobre su transporte? Llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800** (TTY **1-855-358-5856**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.



Prueba de detección de cáncer de seno

Es importante que las mujeres de 50 a 74 años se realicen una mamografía para detectar el cáncer de seno. Recuerde que, si el médico le sugiere una prueba de detección, esto no necesariamente implica que considere que usted tenga cáncer. Las pruebas de detección se realizan cuando no hay síntomas de cáncer. El objetivo de las pruebas de detección es encontrar el cáncer en una etapa inicial, cuando puede tratarse y curarse. AmeriHealth Caritas Florida quiere ayudarle a alcanzar sus metas de salud. A través del programa Comportamientos Saludables, usted puede ganar una tarjeta de regalo por realizar su mamografía.*

Gane recompensas por sus comportamientos saludables

Queremos ayudarle a alcanzar sus metas de salud. Los programas de Comportamientos Saludables de AmeriHealth Caritas Florida pueden ayudarle a mejorar su salud y a ganar recompensas al mismo tiempo.* Por cada programa de Comportamientos Saludables que complete, recibirá una tarjeta de regalo por correo. Los programas de Comportamientos Saludables de AmeriHealth Caritas Florida incluyen:

- Maternidad
- Posparto
- Visitas de rutina para niños
- Visitas de rutina para niños y adolescentes
- Acceso de los adultos a los servicios preventivos o ambulatorios
- Pruebas de detección de plomo
- Prueba de detección de diabetes
- Examen ocular por diabetes
- Seguimiento de la salud conductual
- Prueba de detección de cáncer de seno
- Prueba de detección de cáncer cervical
- Programa para adelgazar
- Programa para dejar de fumar
- Programa de recuperación del consumo de alcohol y sustancias tóxicas

Si quiere obtener más información acerca de nuestros Comportamientos Saludables, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. También puede visitarnos en línea en **www.amerihealthcaritasfl.com**.

*Puede inscribirse en más de un programa de Comportamientos saludables (si cumple con los requisitos). Puede recibir una recompensa de hasta \$50 por programa, por año. Solo puede inscribirse en cada programa de Comportamientos Saludables una vez al año. Las recompensas no pueden utilizarse para comprar alcohol, tabaco, juegos de azar (incluidos los billetes de lotería), drogas (excepto los medicamentos de venta libre), armas de fuego o municiones. Le enviaremos las recompensas después de verificar que ha completado los comportamientos saludables que califican.

¡Recuerde renovar el plan!

Una vez al año, el Departamento de Niños y Familias puede enviarle una carta pidiéndole información para renovar su elegibilidad para Medicaid. De este modo, podrá mantener sus beneficios de Medicaid. Cuando reciba la carta de renovación, ¡será hora de poner manos a la obra!

Durante la emergencia de salud pública por COVID-19 (PHE), los inscritos en Medicaid no perderán su elegibilidad por falta de papeles relativos a la renovación. Sin embargo, cuando la PHE por COVID-19 termine, hay un corto plazo para completar y devolver su información al Departamento de Niños y Familias. Si no la devuelve a tiempo, usted y/o sus hijos corren el riesgo de perder la cobertura de Medicaid.

¡Usted nos importa! Queremos ayudarle a alcanzar y a mantener una buena salud y a seguir disfrutando de sus beneficios de AmeriHealth Caritas Florida. Si tiene preguntas, comuníquese con el Departamento de Niños y Familias al **1-866-762-2237**. Asimismo, puede ver su estado de elegibilidad o completar su renovación en línea. Visite www.myflorida.com/accessflorida.

¡Manténgase en contacto!

¿Se ha mudado o ha cambiado de número de teléfono últimamente? ¡Háganoslo saber! Así podremos comunicarnos con usted para informarle sobre su salud y sus beneficios. Para actualizar su información de contacto, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)** las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Protéjase de la gripe y de otras enfermedades

La gripe es un virus que se transmite de persona a persona. Puede ayudar a protegerse a usted mismo y a los que le rodean de la gripe. Simplemente, vacúnese contra la gripe todos los años.

También hay otras vacunas que puede necesitar. Hable con su proveedor de atención médica sobre cuáles vacunas son las más adecuadas para usted.



¿Necesita un teléfono inteligente?

Como miembro de AmeriHealth Caritas Florida, si reúne los requisitos, puede obtener un teléfono inteligente* sin costo para usted. El teléfono inteligente puede ayudarle a usar los servicios de telesalud. El beneficio incluye minutos y datos mensuales, mensajes de texto ilimitados y llamadas a Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Florida. Para recibir más información y solicitarlo, comuníquese con nuestro socio SafeLink al **1-877-631-2550** y mencione el código promocional AMERIHEALTH.

*Límite de uno por hogar. Usted debe tener por lo menos 18 años para reunir los requisitos.



Beneficios de farmacia para productos de venta libre (OTC)

AmeriHealth Caritas Florida ofrece un Catálogo de productos de salud y bienestar de venta libre que incluye algunos de los productos que puede necesitar. Puede acceder al catálogo en nuestro sitio web. El catálogo incluye detalles de los beneficios, incluso cómo pedir los productos.

- Puede pedir productos o solicitar un catálogo impreso llamando a Servicios de Farmacia para el Miembro al **1-855-371-3963** de lunes a viernes de 8:30 a. m. a 6 p. m. ET.
- Los productos se enviarán por correo sin costo alguno para usted. El envío de su pedido demorará entre cinco y siete días hábiles. Algunos artículos de marca se mencionan solo a modo de referencia. Es posible que reciba la versión genérica. Los artículos, las cantidades, los tamaños y los valores pueden cambiar según la disponibilidad. El costo de los artículos puede cambiar de un año a otro. Consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) antes de usar cualquier producto de venta libre (OTC). Esta lista de productos está sujeta a cambios.
- Su asignación para los artículos de salud y bienestar OTC es de \$25 al mes, por grupo familiar. Se permite un pedido por mes. La asignación mensual que no se utilice no se acumula para meses posteriores.

Si tiene alguna pregunta adicional sobre los beneficios generales, comuníquese con Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Florida al **1-855-355-9800** (TTY **1-855-358-5856**).

Nuestro **Catálogo de productos de salud y bienestar de venta libre** ofrece muchas opciones para ayudarlo a mantener su mejor estado de salud.

¿Le interesa obtener su GED®?

El programa Mission GED de AmeriHealth Caritas Florida ayuda a los miembros a obtener sus diplomas de equivalencia general. Obtenga las herramientas y el apoyo que necesita para ampliar su educación y alcanzar sus metas. Visite nuestro sitio web o comuníquese con Servicios al Miembro al **1-855-355-9800** (TTY **1-855-358-5856**) para obtener más información.



CONOZCA DÓNDE DIRIGIRSE PARA RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA

PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP) Atención médica de rutina, no de emergencia.

Su PCP también puede ofrecer visitas de telesalud.

Algunos ejemplos son:

- Exámenes anuales
- Afecciones crónicas
- Fiebre
- Vacunas
- Enfermedad o lesión menor
- Necesidades de atención médica no urgentes
- Atención prenatal
- Visitas de rutina

TELESALUD MDLIVE® ¡Disponible 24/7/365 donde usted se encuentre!

Elija la manera de conectarse con un proveedor médico de MDLIVE:

- Descargue la aplicación MDLIVE en Google Play™ Store o en Apple App Store®
- Visite www.mdlive.com/acfl
- Llame al 1-877-601-0641
- Envíe el mensaje de texto ACFL al 635483 (pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos).

MDLIVE solo se usa para atención médica que no sea de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911.

Algunos ejemplos son:

- Alergias y problemas de senos nasales
- Síntomas de resfrío o gripe
- Estreñimiento o diarrea
- Dolor de oído (a partir de los 4 años)
- Conjuntivitis
- Sarpullido
- Problemas respiratorios
- Dolor de garganta
- Dolor de estómago
- Infección de las vías urinarias (para mujeres de 18 años en adelante)
- Y más

Atención de urgencia Atención rápida cuando no es una emergencia.

Algunos ejemplos son:

- Dolor de oído
- Fiebre
- Gripe
- Cortes y quemaduras menores
- Sarpullidos
- Esguinces
- Infección de las vías urinarias
- Vómitos

ATENCIÓN EN SALA DE EMERGENCIAS Cuando necesita asistencia médica de inmediato

Algunos ejemplos son:

- Sangrado que no se detiene
- Fractura de huesos
- Dolor u opresión en el pecho
- Asfixia
- Sobredosis de drogas
- Lesión en la cabeza, el cuello o la columna vertebral
- Fiebre
- Intoxicación
- Embarazada y en trabajo de parto y/o sangrando
- Convulsión
- Quemadura o corte severo
- Mareos severos
- Dificultad para respirar o no respirar

SI NO ESTÁ SEGURO DE DÓNDE IR

Llame primero a su PCP para que le ayude a decidir. Si no puede contactar a su PCP, nuestra Línea de enfermeros está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en el 1-855-398-5615.

Si tiene una emergencia, llame al 911.

Si tiene una emergencia de la salud mental o pensamientos suicidas, llame al 988.



Descargue nuestra aplicación móvil sin costo para usted*:

La aplicación móvil de AmeriHealth Caritas Florida está disponible para teléfonos inteligentes Android™ y iPhone® con el nombre de AHC Mobile. Para obtener la aplicación móvil, visite Google Play™ store o Apple App Store®.

*Podrían aplicarse tarifas estándar por mensajes y datos.



Apple



Android

Escanee el código de Apple® o Android™ para descargar la aplicación.

Conéctese con nosotros en nuestras redes sociales



Para obtener información actualizada sobre el coronavirus (COVID-19), visite nuestro sitio web www.amerihealthcaritasfl.com.

La discriminación está en contra de la ley

AmeriHealth Caritas Florida cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina ni excluye a las personas o las trata de modo diferentes por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ancestros, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual.

AmeriHealth Caritas Florida:

- Proporciona a las personas con discapacidades, para que puedan comunicarse con nosotros eficazmente, asistencia y servicios gratuitos (sin costo), tales como:
 - Intérpretes calificados del lenguaje de señas.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios sin cargo (sin costo) a personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
 - Intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame a AmeriHealth Caritas Florida al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si cree que AmeriHealth Caritas Florida no ha provisto estos servicios o lo ha discriminado de alguna otra manera, usted o su representante autorizado (si contamos con su autorización escrita en nuestros archivos) puede presentar una queja formal ante:

- Grievance and Appeals, P.O. Box 7368, London, KY 40742. Teléfono: **1-855-371-8078 (TTY 1-855-371-8079)**. Fax: **1-855-358-5847**.
- Puede presentar una queja formal por correo postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Florida está disponible para ayudarlo.

También puede presentar una queja relativa a los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina de Derechos Civiles (en inglés, *U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights*) de manera electrónica a través del Portal de Quejas sobre Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019 (TTY 1-800-537-7697)

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

English: This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, 24 hours a day, seven days a week. If your primary language is not English, or to request auxiliary aids, assistance services are available to you, free of charge.

Spanish: Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita. Póngase en contacto con nuestro número de servicios al cliente al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Si su idioma principal no es el inglés, o necesita solicitar ayudas auxiliares, hay servicios de asistencia a su disposición de forma gratuita.

Haitian Creole: Enfòmasyon sa yo disponib gratis nan lòt lang. Tanpri kontakte ekip sèvis kliyan nou an nan **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, 24 è sou 24, sèt jou sou sèt. Si anglè pa lang manman w oswa si w ta renmen mande yon èd konplemantè, ou ka resevwa sèvis ki gratis pou ede w.

Vietnamese: Thông tin này có sẵn miễn phí ở các ngôn ngữ khác. Vui lòng liên lạc bộ phận dịch vụ khách hàng của chúng tôi theo số **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, 24 giờ một ngày, bảy ngày trong tuần. Nếu ngôn ngữ chính của quý vị không phải là tiếng Anh, hoặc để yêu cầu các thiết bị trợ giúp bổ sung, thì quý vị có thể sử dụng miễn phí các dịch vụ hỗ trợ.



AmeriHealth *Caritas*[™]

Florida

ACFL_222184350-1

M1413_2103

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.