

# CARE CONNECTION

NÚMERO 2 | 2023

PROMOVIENDO VIDAS MÁS SALUDABLES

**Ayuda con la renovación  
de su derecho a Medicaid**

**Recursos de la comunidad**

**Preparación para huracanes**

**Bullying: qué esperar y qué puede hacer**

**¡Transporte médico de no emergencia  
disponible!**

**Signos de advertencia sobre suicidio  
y enfermedad mental**

**Diferencias entre depresión posparto  
y baby blues**

**Nutrición y MyPlate.gov**

**Cómo evitar muertes por calor  
en automóviles**

**Gane recompensas con  
sus conductas saludables  
a través de Healthy Behaviors**

**¡Recordatorio de vuelta a clases!**

**Información importante**



  
**AmeriHealth Caritas**<sup>™</sup>  
Florida

# Ayuda con la renovación de su derecho a Medicaid

A AmeriHealth Caritas Florida le importa la salud de sus miembros. Es por eso que queremos hacerle saber sobre Icario, un nuevo subcontratista (fuera de la compañía) para AmeriHealth Caritas Florida.

Durante la emergencia de salud pública (PHE) de COVID-19, los inscritos en Medicaid pudieron mantener su seguro médico sin tener que enviar prueba de derecho. A partir del **1.º de abril de 2023**, es posible que los inscritos de Medicaid tengan que enviar documentos al Departamento de Niños y Familias (DCF) para mantener su derecho a Medicaid. Este proceso se llama redeterminación.

Preste atención a la carta de redeterminación en el correo en los próximos doce meses del DCF de Florida. La carta de redeterminación se entregará en un sobre rayado amarillo. Este correo es de suma importancia. Asegúrese de

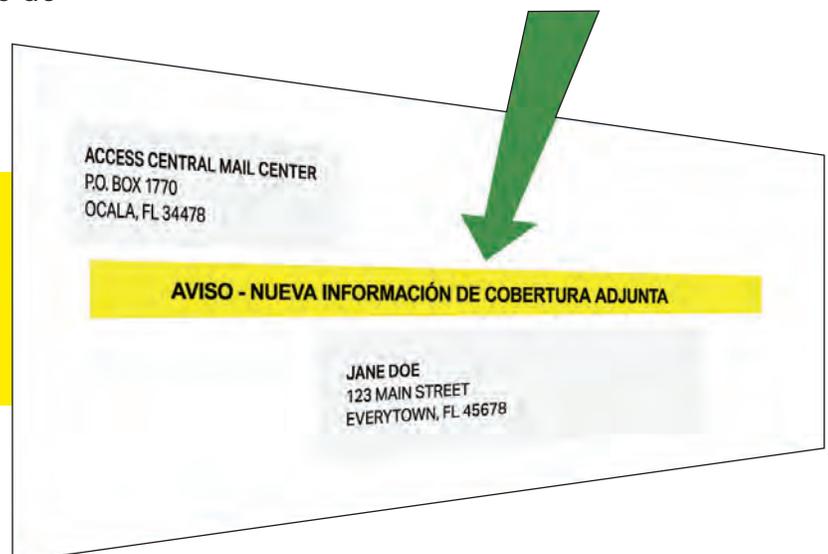
que su dirección, correo electrónico y número de teléfono estén actualizados en su cuenta MyACCESS del DCF a través de [www.myflorida.com/accessflorida](http://www.myflorida.com/accessflorida).

Icario estará brindando ayuda con información sobre redeterminación a nuestros miembros. **Podrán comunicarse con usted por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico para darle información sobre cómo renovar su derecho a Medicaid.** Busque estos mensajes y tome los pasos necesarios. ¡Queremos que mantenga sus beneficios de seguro médico!

La participación de Icario no modifica sus beneficios o servicios de AmeriHealth Caritas Florida.

Si tiene preguntas, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.

**¡Busque la franja amarilla!**



¡Puede registrarse en el portal del miembro para ver la información de su proveedor de atención primaria, ver su historial médico reciente, solicitar una nueva tarjeta de identificación y más! Esta información puede ser útil para compartir con su médico para que pueda responder sus preguntas. Para inscribirse, vaya a [www.amerihealthcaritasfl.com](http://www.amerihealthcaritasfl.com), haga clic en Members (Miembros) y luego en Sign in to the member portal (Registrarse en el portal del miembro).



# Recursos de la comunidad

Existe apoyo en su comunidad para ayudar a que tenga una vida más saludable. AmeriHealth Caritas Florida se dedica a cuidar a la persona de manera integral. ¡Si necesita recursos adicionales, podemos ayudar! Simplemente llame a Servicios al Miembro de manera gratuita al **1-855-355-9800** (TTY **1-855-358-5856**) para ponerse en contacto con recursos cerca de usted. A continuación, se indican algunos recursos que ayudarán a que encuentre alimentos y otro tipo de asistencia.

[www.feedingflorida.org/](http://www.feedingflorida.org/)

[www.feedingflorida.org/food-access/fresh-access-bucks](http://www.feedingflorida.org/food-access/fresh-access-bucks)

[www.myflorida.com/accessflorida/](http://www.myflorida.com/accessflorida/)

[www.floridahealth.gov/programs-and-services/wic/index.html](http://www.floridahealth.gov/programs-and-services/wic/index.html)

[www.farmshare.org/](http://www.farmshare.org/)

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

Puede encontrar una lista de recursos y un directorio para buscar en nuestro sitio en línea, [www.amerhealthcaritasfl.com](http://www.amerhealthcaritasfl.com). Haga clic en Community Resources (Recursos de la comunidad) en la parte superior de la página.

## Preparación para huracanes

**La temporada de huracanes abarca desde el 1.º de junio hasta el 30 de noviembre**

Vivir en Florida ofrece muchos beneficios. Sin embargo, es importante prepararse para la temporada de huracanes de 2023 que comienza el 1.º de junio. La División de Gestión de Emergencias de FloridaDisaster.org recomienda a los residentes de Florida abastecerse para un mínimo de siete días. Los suministros incluyen alimentos, agua, medicamentos y baterías. Revise la **Lista de Verificación del Kit de Suministros para Desastres** que ayudará con sus preparativos.

**También ofrecen una guía fácil para usted y su familia. Siga estos pasos:**

1. Comience a planificar para la temporada de huracanes junto a su familia. Puede incluir a cualquier amigo o persona con la que conviva. Hable con ellos sobre lo siguiente:
  - Cómo recibirá cada uno las alertas de emergencia
  - Cómo se comunicarán entre sí
  - Las vías de evacuación
  - La ubicación de los refugios y cómo llegar hasta el lugar

2. Piense sobre sus necesidades específicas. ¿Usted o su familia tiene medicamentos, equipo médico, mascotas, necesidades de atención para niños u otro tipo de necesidades? Cree una lista de personas con las que puede comunicarse para recibir ayuda cuando la necesite.
3. **Use recursos en línea para crear un plan para huracanes.** Guarde el plan en un lugar seguro.
4. Practique el plan con su familia.

Para actualizar sus alertas, hacer plan de evacuación o buscar un refugio, visite el **sitio en línea de la División de Gestión de Emergencias de FloridaDisaster.org**.

Fuente:

“Make a Family Plan,” FloridaDisaster.org  
Division of Emergency Management,  
<https://www.floridadisaster.org/family-plan>.

Christine Harrison, “The Essential Guide to Hurricane Preparedness,” State of Florida.com,  
<https://www.stateofflorida.com/articles/hurricane-preparedness-guide/>.

# Bullying: qué esperar y qué puede hacer

El bullying es un problema grave en distintas escuelas y áreas. Si tiene hijos, es importante que busque los signos de que su hijo pueda ser víctima de bullying o que quizás sea quien lo esté causando.

El bullying es una agresión repetida hacia otra persona. Con frecuencia, un menor hostigará a otro que crea que es más débil. Hay distintos tipos de bullying:

- **Verbal:** Insultos, provocación, comentarios inapropiados
- **Social:** Excluir a un menor intencionalmente de actividades grupales. Difundir rumores o decir a otros que no establezcan amistades con algien
- **Físico:** Pegar, patear o romper las cosas de otro niño

Es posible que su hijo no siempre le diga que está recibiendo bullying. Quizás le preocupe que lo consideren un delator o soplón y que los bullies lo hostiguen aún más.

## **Preste atención a aspectos que puedan indicar que está siendo hostigado, por ejemplo:**

- Lesiones que no puede explicar
- Problemas para dormir o pesadillas
- Ropa, libros, juguetes o accesorios perdidos o dañados
- Sensaciones frecuentes de malestar, dolores de cabeza o de estómago
- Dificultades en la escuela o malas notas
- No querer ir a la escuela
- No comer en la escuela o llegar con hambre al hogar porque le robaron el almuerzo
- Perder amistades repentinamente o dejar de jugar con otros niños
- Huir de la casa o lastimarse

## **Es posible que su hijo esté hostigando a otros si ocurre alguna de estas situaciones:**

- Participa con frecuencia de peleas, ya sean verbales o físicas
- Tiene amigos que son bullies



- Se involucra en problemas en la escuela con mucha frecuencia
- Tiene dinero extra u objetos nuevos de los que no sabía
- Culpa a otro y no quiere reconocer la responsabilidad de sus actos
- Se vuelve muy competitivo y se preocupa por los que otros pueden pensar

## **Esto es lo que debería hacer si nota que su hijo recibe bullying:**

- Interceda de inmediato. Pida ayuda a otros adultos si la necesita.
- Separe a los niños.
- Asegúrese de que esté bien.
- Atienda cualquier herida que pueda haber.
- Mantenga la calma.

Si cree que su hijo(a) está en peligro, o que pueda lastimarse a sí mismo(a) o a otros, es importante que actúe. Existen muchos recursos para pueden ayudar a usted y a su hijo(a). Visite la **página Obtenga ayuda ahora en [stopbullying.gov](https://www.stopbullying.gov)** para acceder a más información.

Fuentes:

“Warning Signs for Bullying,” Stopbullying.gov, 10 de noviembre de 2021, <https://www.stopbullying.gov/bullying/warning-signs>.

“Respond to Bullying,” Stopbullying.gov, 17 de noviembre de 2021, <https://www.stopbullying.gov/prevention/on-the-spot>.



## ¡Transporte médico de no emergencia disponible!

No permita que el transporte sea un obstáculo para acceder a la atención médica para usted y su familia. ¡Obtenga transporte hacia sus proveedores sin costo! Asista a los chequeos anuales, a los servicios para la salud conductual, a la atención de urgencia y a la farmacia para obtener sus medicamentos. Para obtener transporte que no sea de emergencia, llame a nuestro proveedor de transporte al **1-855-371-3968**. Tenga en cuenta que es posible que nuestro proveedor de transporte use servicios de viajes compartidos, como Lyft o Uber, para satisfacer sus necesidades de transporte. Si tiene alguna pregunta, llame sin cargo a Servicios al miembro al **1-855-355-9800** (TTY **1-855-358-5856**).

Encuentre aquí una manera más simple de organizar sus traslados: **¡MTM Link!**

1. Visite **mtm.mtmlink.net** de uno de los siguientes navegadores de Internet en su computadora o dispositivo móvil:
  - Microsoft Edge
  - Google Chrome
  - Safari
  - Mozilla Firefox
2. Regístrese con un correo electrónico.
3. ¡Inicie sesión para comenzar!



## Signos de advertencia sobre suicidio y enfermedad mental

¿Conoce los signos de enfermedad mental y suicidio? Saber lo que hay que buscar es una manera importante de obtener la ayuda que usted y sus seres queridos necesitan.

### Signos de riesgo de suicidio

Decenas de miles de personas se suicidan al año. Estas personas pueden empezar con frases como "Me quiero morir" o "Nadie me quiere aquí". Esos pensamientos pueden llevar a acciones más serias. **Estos son algunos signos de advertencia de suicidio:**

- Consumir más drogas o alcohol
- Cambios de humor
- Actuar de manera agresiva
- Acciones imprudentes
- Evitar amistades y familiares

No siempre es fácil saber si alguien está pensando en quitarse la vida. **Sin embargo, puede prestar atención a estos comportamientos:**

- Despedirse de seres queridos
- Regalar sus pertenencias
- Comprar un arma o juntar pastillas
- Organizar registros; pagar deudas

Las personas que tienen enfermedades mentales, familiares que se suicidaron o trastornos por consumo de sustancias tóxicas tienen mayores probabilidades de suicidarse. También pueden estar en mayor riesgo las personas que tuvieron una pérdida reciente, están bajo mucha presión o sufrieron una situación de abuso o trauma.

## ¿Qué hago si alguien está pensando en suicidarse?

Puede resultar angustiante la idea de que un ser querido esté pensando en suicidarse. Pase lo que pase, debe actuar de inmediato para ayudar a salvarle la vida.

Muestre su apoyo y hable de manera honesta con la persona. Quite con cuidado cualquier arma, cuchillo o pastilla. Hágale saber que a usted le importa y le brinda apoyo y mantenga la calma.

Existen muchas personas listas para ayudar. Comuníquese con la Línea directa para prevención del suicidio y situaciones de crisis al **988**. Estas líneas cuentan con personas que pueden brindar ayuda las 24 horas del día, los siete días a la semana. También puede visitar **Hope for Healing** para acceder a más recursos.

## Signos de enfermedad mental

De la misma manera que con el suicidio, es importante conocer los signos de que alguien tiene una enfermedad mental. Muchos tenemos sensaciones de tristeza y a veces de preocupación. Sin embargo, a veces estas sensaciones no se van o pueden conducir a problemas más graves.

**Estos son algunos signos de que alguien puede necesitar ayuda:**

- Miedo y preocupación excesivos
- Mucha tristeza
- Problemas para aprender y concentrarse
- Cambios bruscos de ánimo
- Enojo constante
- Evitar amistades y familiares
- Cambios en la alimentación y el sueño

Existen otros signos y síntomas de advertencia que puede consultar en el sitio de Internet de la **National Alliance on Mental Illness (NAMI)** (Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales).

## Qué hacer si un ser querido tiene una enfermedad mental

No dude en comunicarse con la Línea de directa para la prevención del suicidio y situaciones de crisis al **988** si alguien que conoce está pasando por una crisis por enfermedad mental. **Hope for Healing** también ofrece recursos para la salud mental.

Fuentes:

“Risk of Suicide,” National Alliance on Mental Illness, Agosto de 2022, <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Common-with-Mental-Illness/Risk-of-Suicide>.

“Warning Signs and Symptoms,” National Alliance on Mental Illness, <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms>.



## ¿Qué son el 988\*, 911 y 211?



**988:** Atención por crisis por suicidio y salud mental



**911:** Servicios médicos de emergencia, bomberos y policía



**211:** Información y referencias de salud y recursos de servicios sociales

\*Anteriormente:  
**1-800-273-TALK (8255)**

# Diferencias entre depresión posparto y baby blues



Para muchas personas, tener un bebé puede ser motivo de emoción y alegría. Sin embargo, a otras personas puede causarle tristeza. Esto es normal y muchas personas se sienten así.

Esas sensaciones de tristeza se llaman “baby blues”. A veces, las sensaciones de tristeza no desaparecen y pueden convertirse en una enfermedad más grave denominada depresión posparto. La depresión posparto es más común en madres primerizas, aunque los padres también pueden sufrirla.

Es importante que conozca la diferencia y hable con su médico o proveedor médico sobre lo que siente. Si sufre de depresión posparto, podrán recomendarle un consejero o indicarle medicamentos para que se sienta mejor.

Tener un bebé es algo realmente importante. No todas las personas sienten lo mismo. ¡Al buscar tratamiento para la depresión posparto, usted le da al bebé y a usted misma la mejor atención posible!

Visite [postpartum.net](https://www.postpartum.net) para obtener más información o conseguir ayuda.

## Estos son los signos del baby blues:

- Momentos de llanto
- Sentir que no está en control de su vida
- No querer comer
- No poder dormir
- Cambios de ánimo repentinos

Estas sensaciones deberían desaparecer en unos 10 días luego de que nazca el bebé.

## Es posible que usted sufra de depresión posparto si tiene estos síntomas que no desaparecen:

- Sensaciones de tristeza, culpa o desesperanza
- Preocupación excesiva
- Perder interés por cosas que antes disfrutaba
- No querer comer
- No poder dormir o dormir en exceso
- Poca energía
- Momentos de llanto
- Pensamientos de suicidio o desear morir
- Falta de interés por el bebé
- Sensaciones de que no quiere a su bebé o que lo quiere lastimar

La depresión posparto puede durar hasta un año después de haber tenido al bebé. Es muy importante que hable con su proveedor médico para conseguir la ayuda que necesita. Esto es particularmente importante si está pensando en lastimarse o lastimar a su bebé.

## Fuentes:

“Postpartum Depression,” Cleveland Clinic, 12 de abril de 2022, <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9312-postpartum-depression>.

“Perinatal Depression,” National Institute of Mental Health, <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/perinatal-depression>.

# Nutrición y MyPlate.gov

¡Cuando se trata de comer saludable, lo que está en su plato es importante!

Imagine a su plato dividido por la mitad. De un lado, puede llenarlo con frutas y vegetales frescos. Del otro, disfrute de proteínas y granos integrales.

Este es un paso importante para sentirse mejor y tener una buena salud en el futuro.

## Estos son algunos consejos:

- Elija frutas enteras e pruebe con distintos vegetales cada día.
- Elija proteínas como carnes magras, aves, mariscos, legumbres, frutos secos y semillas.
- Revise las etiquetas e intente comer menos azúcar, grasas saturadas y sodio.
- Elija leches y lácteos sin grasa o bajos en grasas.
- Consuma pan, pastas y tortillas que tengan la palabra "integral".
- Manténgase activo: ejercite más y elija actividades físicas.

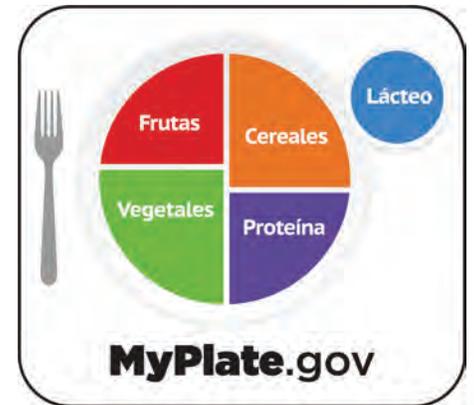
## Para mantener una alimentación equilibrada, debería incluir todos los días lo siguiente:

- 2 tazas de frutas, por ejemplo, manzanas, bananas y uvas
- 2 ½ tazas de vegetales, por ejemplo, espinaca, kale, hojas verdes y aguacate
- 6 onzas de cereales, por ejemplo, pan, avena, tortillas y arroz
- 5½ onzas de proteína, por ejemplo, pollo, pescado, pavo, carne roja, legumbres y frutos secos
- 3 tazas de lácteos, por ejemplo, leche, queso y yogur

**Para obtener más información, visite [MyPlate.gov](https://www.myplate.gov).**

Fuente:

"What is MyPlate?" U.S. Department of Agriculture, based on Dietary Guidelines for Americans, 2020 –2025, <https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>.



# Cómo evitar muertes por calor en automóviles

Cada año aumenta la cantidad de niños que mueren por quedar en autos con mucho calor. A medida que las temperaturas comienzan a elevarse, asegúrese de que sus hijos estén seguros.

Incluso cuando las temperaturas no son elevadas, el interior de un automóvil puede calentarse a niveles peligrosos en el lapso de una hora. ¡En días de 90 grados Fahrenheit, la temperatura en un automóvil puede llegar a 133 grados! El calor es peligroso para cualquier persona, pero es incluso peor para menores y bebés.

La mayor parte del tiempo, los niños quedan en el interior de un automóvil por accidente. Estos son algunos pasos que puede tomar para asegurarse de que lo más valioso que tiene esté a salvo.

1. ¡Nunca deje a un niño solo en un automóvil! Esto es muy inseguro incluso si las ventanillas están bajar y el motor está encendido con el aire acondicionado funcionando.
2. Siempre revise el automóvil después de estacionarlo. Dígase: "¿Dónde está mi bebé?".
3. Coloque su bolso o cartera en el asiento trasero para recordar mirar después de que estacionó. Incluso puede escribir una nota y colocarla en un peluche en el asiento delantero.
4. Pida al proveedor médico de su hijo que se comuniquen con usted apenas pueda si su hijo no llega a tiempo.

También asegúrese de que su vehículo esté bien cerrado, incluso cuando está en su casa. A veces, los niños se meten en los coches para jugar y se encierran. Mantenerlo cerrado ayuda a que esto no suceda.

Si ve a un menor solo en un coche, siempre chequee que se encuentre bien. Llame al **911** si ve que no es así.

Si el menor le responde, busque a los padres. Si se encuentra en un lugar público, comuníquese con ellos mediante el intercomunicador.

Si el menor no responde, tome medidas para sacarlos del automóvil lo antes posible.

Para obtener más información, visite el sitio en Internet de la **Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA)**.

Fuentes:

Colleen Martin, "Hot Car Deaths In Florida: What Parents Need To Know," Patch.com, 31 de julio de 2022, <https://patch.com/florida/across-fl/hot-car-deaths-florida-what-parents-need-know>.

"You Can Help Prevent Hot Car Deaths: Tips for Keeping Children Safe," NHTSA.com, <https://www.nhtsa.gov/child-safety/you-can-help-prevent-hot-car-deaths>.



# Gane recompensas con sus conductas saludables a través de Healthy Behaviors

Sus metas de salud nos importan. Queremos ayudarle a alcanzarlas. 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 lo siguiente:**

- Acceso a servicios médicos preventivos o ambulatorios para adultos
- Seguimiento de la salud conductual
- Programa de maternidad
- Programa posparto
- Visitas de rutina para niños y adolescentes
- Prueba de detección del cáncer de mama
- Prueba de detección del cáncer de cuello uterino
- Examen de diabetes
- Examen ocular por diabetes
- Prueba de detección de plomo
- Programa de recuperación del consumo de alcohol y sustancias tóxicas
- Programa para dejar de fumar
- Programa para adelgazar

¿Quiere saber más? Llamar a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800** (TTY **1-855-358-5856**).

También puede visitarnos en **[www.amerihhealthcaritasfl.com](http://www.amerihhealthcaritasfl.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 al 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 programas que cumplen los requisitos.



# ¡Recordatorio de vuelta a clases!

Asegúrese de que su hijo se encuentra al día con sus vacunas.

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <b>Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)</b><br>Cinco dosis: una a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6 meses, a los 15-18 meses y a los 4-6 años  |
| <input type="checkbox"/> | <b>Haemophilus influenzae tipo B</b><br>Cuatro dosis: una a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6 meses (de acuerdo con la necesidad y según la marca de la vacuna) y a los 12-15 meses   |
| <input type="checkbox"/> | <b>Hepatitis A</b><br>Dos dosis: una dosis a los 12-23 meses y la segunda dosis al menos seis meses después   |
| <input type="checkbox"/> | <b>Hepatitis B</b><br>Tres dosis: una al nacer, una a los 1-2 meses y otra a los 6-18 meses   |
| <input type="checkbox"/> | <b>Virus del papiloma humano</b><br><b>Si tiene entre 9 y 14 años en el momento de la primera vacunación:</b> Dos dosis administradas con un intervalo de 6 a 12 meses<br><b>Si tiene 15 años o más en el momento de la primera vacunación:</b> Tres dosis: la segunda dosis uno o dos meses después de la primera, y la tercera dosis seis meses después de la segunda dosis |
| <input type="checkbox"/> | <b>Poliovirus inactivado</b><br>Cuatro dosis: una a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6-18 meses y a los 4-6 años   |
| <input type="checkbox"/> | <b>Gripe</b><br>Una dosis anual a fines de octubre a partir de los 6 meses de edad  |
| <input type="checkbox"/> | <b>Sarampión, paperas y rubeola</b><br>Dos dosis: una a los 12-15 meses y otra a los 4-6 años (los bebés de 6-11 meses deben recibir una dosis antes de viajar al extranjero)   |
| <input type="checkbox"/> | <b>Meningococo de los serogrupos A, C, W, Y</b><br>Dos dosis: una dosis a los 11-12 años y otra a los 16 años   |
| <input type="checkbox"/> | <b>Meningococo del serogrupo B</b><br>Dos dosis a los 16-18 años  |
| <input type="checkbox"/> | <b>Neumonía</b><br>Cuatro dosis: una a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6 meses y a los 12-15 meses  |
| <input type="checkbox"/> | <b>Rotavirus</b><br>Dos dosis: una dosis a los 2 y otra a los 4 meses (Rotarix®). O bien, tres dosis: cada dosis a los 2, 4 y 6 meses (RotaTeq®)  |
| <input type="checkbox"/> | <b>Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap)</b><br>Una dosis a los 11-12 años  |
| <input type="checkbox"/> | <b>Varicela</b><br>Dos dosis: una dosis a los 12 a 15 meses y otra a los 4 a 6 años   |

Fuente:

“Recommended Child and Adolescent Immunization Schedule for 18 Years or Younger,” Centers for Disease Control and Prevention, 2021, <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html>.

# INFORMACIÓN IMPORTANTE

## ¿Tiene listo su móvil?

Descargue nuestra aplicación sin costo.\*

Utilice nuestra aplicación móvil para ver su tarjeta de identificación digital, su historial médico y otros recursos clave.

Para obtener la aplicación móvil, visite Google Play o Apple App Store y busque **AHC mobile**.

O escanee el código de Apple o Android para descargar la aplicación.

\*Es posible que se apliquen cargos estándares por el uso de mensajes de texto y datos.



Apple



Android

## ¿Necesita un teléfono inteligente sin costo?

¡Los miembros que cumplan con los requisitos pueden obtener un teléfono inteligente\* para su familia sin costo! Este teléfono incluye minutos y datos mensuales, mensajes de texto ilimitados y llamadas sin costo a Servicios al Miembro.

Para recibir más información y solicitarlo, comuníquese con nuestro socio SafeLink al **1-877-631-2550** y mencione el código promocional **AMERIHEALTH**.

\*Limitado a uno por grupo familiar. Debe tener 18 años como mínimo para cumplir con los requisitos.

## ¿Está embarazada? Háganoslo saber



Llame al **1-855-371-8076** para unirse a **Bright Start®**, un programa especial para nuestras miembros embarazadas.

## ¿Su información de contacto está actualizada?



¿Se ha mudado o ha cambiado de número de teléfono últimamente? ¡Háganoslo saber! 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.

## ¿Necesita que le lleven a una consulta o servicio médicos?



Llame sin cargo a los servicios de transporte de Amerihealth Caritas Florida al **1-855-371-3968**

## RECORDATORIO

Consulte el portal del miembro para ver la información de su PCP, ver su historia médica reciente, solicitar una nueva tarjeta de identificación y más.

[www.amerihealthcaritas-fl.com](http://www.amerihealthcaritas-fl.com)



## Números de teléfono importantes

Puede llamar por estos servicios 24/7/365.

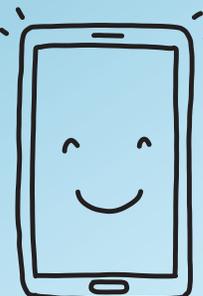
Servicios al Miembro: **1-855-355-9800**  
(TTY **1-855-358-5856**)

Línea de enfermeros:  
**1-855-398-5615**

Servicios de transporte:  
**1-855-371-3968**

Servicios de Farmacia para miembros:  
**1-855-371-3963**

Servicios de la salud conductual para miembros:  
**1-855-371-3967**



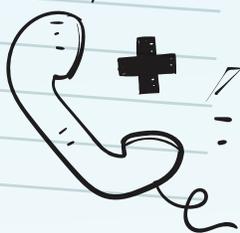
## ¿Probó con telesalud?

¡Explore la practicidad!

La telesalud le permite conectarse con un proveedor sin tener que acudir al consultorio mediante una computadora, tablet o teléfono inteligente.

Pregunte a su proveedor si ofrece telesalud.

O use **MDLIVE** sin costo para los miembros.



### 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*<sup>™</sup>

---

Florida