



AmeriHealth Caritas
District of Columbia

Healthy Now

OTOÑO 2016

www.amerhealthcaritasdc.com

Los entrenadores del cuidado están de su lado

Si usted tiene una condición de salud crónica o necesita ayuda para alcanzar sus metas de salud, el cuidado de un entrenador puede ayudar. Conéctese con una enfermera o trabajador social para recibir ayuda individual. Entrenadores del cuidado ayudan a organizar, planificar y le conectan a los servicios de salud que necesita. Su entrenador del cuidado:

- Escucha y desarrolla una relación de confianza con usted
- Le ayuda a obtener los servicios y la información que usted necesita
- Se mantiene en contacto con los médicos que le atienden a usted
- Le ayuda a entender mejor sus condiciones de salud, tratamientos y medicinas
- Regístrese para ver cómo le va

También ellos le pueden ayudar a hallar recursos de la comunidad. ¡Nuestro Equipo de Cuidado está aquí para servirle! ¡Para más información sobre cómo tener su entrenador de cuidado personal, por favor llámenos al **1-877-759-6224!**

Consejos de salud, vídeos y recetas en www.amerhealthcaritasdc.com.

¿Está buscando formas de comer mejor? Tal vez usted tiene una condición de salud sobre la cual usted desea aprender más. Nuestra nueva Biblioteca de la Salud puede hacer que sea más fácil que usted pueda hacer estas cosas y más. Puede ayudarle a:

- Aprender más sobre condiciones de salud y medicinas
- Determinar su riesgo de problemas de salud
- Vivir mejor con las condiciones que ya tiene

¡Consulte la hoja adjunta para más información!

Mucho más por explorar

Estas son sólo algunas de las muchas cosas que puede hacer. Visite www.amerhealthcaritasdc.com y haga clic en Health Library para explorarlas todas.



This program is funded in part by the Government of the District of Columbia Department of Health Care Finance.



GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR



If you need this information in English, contact Member Services by calling 202-408-4720 or 1-800-408-7511, 24 hours a day.

Si necesita esta información en español, comuníquese con Servicios al Miembro llamando al 202-408-4720 o 1-800-408-7511, las 24 horas del día.

ይህ መረጃ በአማርኛ የሚያስፈልግዎት ከሆነ፣ የ24 ሰዓት አገልግሎት ወደ ሚስጠው ስልክ ቁጥር 202-408-4720 ወይም 1-800-408-7511 በመደወል የአባል አገልግሎቶችን ያግኙ።

إذا احتجت إلى هذه المعلومات باللغة العربية، يرجى الاتصال بفريق خدمة الأعضاء على الرقم 202-408-4720 أو الرقم 1-800-408-7511، وذلك على مدار الساعة.

Si vous avez besoin de ces renseignements en français, veuillez contacter les Services aux membres en appelant au 202-408-4720 ou au 1-800-408-7511, 24 heures sur 24.

如果您需要用中文獲得此資訊，可每天 24 小時致電 202-408-4720 或 1-800-408-7511，聯絡會員服務部。

Se necessitar estas informações em Português, entre em contato com o Serviços para Associados ligando para 202-408-4720 ou 1-800-408-7511, 24 horas por dia.



La importancia de los selladores dentales para niños

¿Qué son los selladores dentales?

Los selladores dentales son capas delgadas plásticas que un dentista adhiere a las superficies de los dientes posteriores. Ellas ayudan a prevenir caries dentales.

¿Qué tan bien funcionan?

Los selladores actúan como una barrera física ante caries y bacteria. En la mayoría de los casos, proporcionan una protección al 100%, siempre y cuando se mantengan en su lugar y adheridas a los dientes. De hecho, también las investigaciones han demostrado que los selladores frenan las caries cuando se colocan en la parte superior de un diente con algo de carie.

¿Quién debe tener selladores dentales?

Los selladores son más beneficiosos

para la mayoría de los niños. Cuando sus dientes permanentes comienzan a crecer por primera vez, son más propensos a las caries. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los selladores deben ser usados como parte del cuidado dental preventivo total del niño. Un programa dental preventivo completo incluye:

- Selladores
- Fluoruro
- Remoción de placa
- Buen cuidado en casa (usar hilo dental y cepillarse los dientes por lo menos 2 veces al día)
- Elección cuidadosa de alimentos
- Un examen dental cada 6 meses

Pregúntele a su dentista acerca de los selladores en su próxima visita.

Salud de adolescentes

Los adolescentes y adultos jóvenes entre las edades de 12 y 20 años tienen necesidades especiales de atención médica. Aun así, siguen siendo los menos propensos a utilizar servicios de prevención y bienestar. Los adolescentes y sus padres pueden necesitar saber los siguientes datos:

- Todos los miembros de AmeriHealth Cáritas DC, incluyendo los adolescentes, pueden escoger su propio médico y pueden cambiar su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) en cualquier momento.
- Todos en su familia deben recibir un chequeo al menos una vez año. Miembros de AmeriHealth Cáritas DC no tienen límite en las visitas de bienestar o visitas por enfermedad con su PCP. Si su PCP quiere que usted vea un especialista, pregunte si necesita un referido o autorización previa.
- Toda la información obtenida durante las visitas médicas será mantenida de manera confidencial. La única excepción es si el proveedor se entera de algo que es perjudicial o peligroso para la vida del paciente o hacia otros.

Los adolescentes deben llevar consigo su tarjeta de identificación de miembro de AmeriHealth Caritas DC en todo momento. Llame a Servicios para Miembros 24/7 al **1-800-408-7511** para ordenar una tarjeta nueva o un duplicado.



Saque el mayor provecho a las visitas de niño sano

La oficina de un médico no es sólo un lugar para ir cuando su niño está enfermo o lastimado. Es muy importante ver al médico cuando el niño se está sintiendo bien. Los chequeos regulares, también conocidos como visitas de bienestar, ayudan a asegurarse de que su niño esté saludable y creciendo como es debido. Su niño también puede recibir vacunas y pruebas durante estas visitas.

Maximice su tiempo

Estas son algunas maneras de sacarle el mayor provecho a sus visitas:

- **Vea el mismo médico.** Esto es muy importante. Su niño recibe mejor atención y más consistente cuando usted desarrolla una relación con el médico de su niño. Esto le da una oportunidad de llegar a conocer al médico de su niño y que el médico conozca a su niño.
- **Haga una lista.** Antes de la cita de su niño, anote cualquier pregunta que tenga. Lleve la lista con usted. También lleve una lista de las medicinas que su niño toma.
- **Piense más allá de la salud.** Siéntase en la libertad de hablar con el médico acerca de todo lo relacionado con el desarrollo o comportamiento de su niño. Esto podría incluir dormir, comer, el uso del baño, destrezas sociales y más. Por supuesto, también puede hacer preguntas de salud.

Los médicos de los niños son expertos en la salud de los niños. Usted es el experto en su niño. Juntos pueden asegurarse de que su niño esté creciendo de manera sana y fuerte. También ayuda a su médico detectar cualquier problema antes porque él o ella sabrán lo que es y no es normal para su niño.

Tome la delantera

El final del verano es un tiempo popular para las visitas de niño sano. Pero si a su niño le toca un examen anual, no tiene que esperar. Llame al médico de su niño hoy. Es posible que tenga más opciones para las citas, y su médico puede estar menos apresurado que lo que va a estar durante el tiempo ocupado para el regreso a la escuela. Si necesita ayuda para hacer una cita o para hallar un médico, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-408-7511**.



Recordatorios de transporte para miembros

Para transporte a citas médicas sin costo alguno para usted, llame a Servicios para Miembros al **1-800-408-7511** por lo menos 3 días antes de su cita. Después de su cita, recuerde que debe llamar a la línea de servicio al cliente de MTM al **1-800-315-3485** (TTY/TDD 1-866-428-7588) para transporte de regreso. Los miembros no deben llamar al conductor o al número de servicio del conductor. Puede llamar a Servicio para Miembros 24/7, al **1-800-408-7511** para reportar problemas con el servicio.

Únase a nuestro comité asesor

Cada ciertos meses, reunimos a miembros para compartir ideas, hacer recomendaciones y para que nos asesoren sobre cómo podemos mejorar nuestros programas y servicios. ¿Quiere formar parte de nuestro Comité Asesor para el Bienestar de los Miembros? Llámenos al **202-408-2234** para obtener más información o inscribirse.

Renovar su Medicaid es fácil

Quizás sea el momento de renovar su cobertura de Medicaid. Visite www.dchealthlink.com o contacte a DC Economic Security Administration (ESA) al **202-727-5355**. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para completar los formularios, póngase en contacto con Servicios para Miembros 24/7 al **1-800-408-7511**.

Cobros a miembros

Por favor asegúrese de mostrar su tarjeta de identificación de miembro de AmeriHealth Caritas cada vez que vea a un médico o que reciba un examen médico. Si necesita una tarjeta de identificación nueva, llame a Servicios para Miembros 24/7 al **1-800-408-7511**. También puede descargar la aplicación móvil AHCDC para que tener su tarjeta en su teléfono inteligente.

Si recibe una factura por un servicio médico cubierto, llame al número en la factura para asegurarse de que el proveedor tenga la información de su seguro. También llame a Servicios para Miembros al **202-408-4720** o al **1-800-408-7511** de inmediato para que nuestro equipo pueda darle seguimiento al proveedor.

10202MA

Developed by StayWell







Sabemos que la vida puede ser atareada, pero no queremos que olvide estos importantes servicios y recordatorios de salud.

- Visite nuestro Centro de Bienestar para Miembros en 2027 Martin Luther King Jr. Avenue SE, Washington, DC 20020, para clases de ejercicio y de cómo cocinar saludablemente. Para consultar el calendario o inscribirse por internet, visite www.amerihealthcaritasdc.com y busque programas de educación sobre salud y ejercicio.
- Los miembros pueden tener repelente para insectos sin ningún costo con prescripción. Para más información preguntale a tu doctor.
- ¡Tiene cobertura para servicios dentales! Toda persona en su familia debe ver al dentista cada 6 meses. Llámenos al **1-800-408-7511** para hallar un dentista o para recibir ayuda para hacer una cita.
- ¡Sea recompensado por estar saludable! Visite nuestro sitio web para aprender más sobre cómo ganarse una tarjeta de regalo.
- ¿Tiene un teléfono inteligente? Descargue nuestra aplicación móvil de las tiendas Google Play o Apple App. Busque AHCDC.
- ¡No pierda sus beneficios! Renueve su cobertura de Medicaid a tiempo. Visite www.dchealthlink.com.
- Si vas a cumplir 19 años, pregúntale a tu pediatra si tienes que cambiar a un médico para adultos. Puedes llamar a Servicios para Miembros al **1-800-408-7511** en cualquier momento para cambiar tu médico.
- Miembros de Medicaid pueden usar nuestro video en internet sobre servicios de consejería. Para más información, visite www.breakthrough.com/amerihealthcaritasdc.
- Pídale a su farmacéutico que le inscriba para recibir recordatorios de medicinas.
- Ofrecemos servicios de interpretación y traducción sin costo alguno para usted. Visite www.amerihealthcaritasdc.com para aprender cómo solicitar servicios de idiomas.

Cuánto tiempo toma para ver a su médico

Como miembro de AmeriHealth Caritas DC, usted debe ver a su médico al menos una vez al año. Los niños menores de 3 años deben ver a su médico con más frecuencia. El consultorio de su médico debe darle una cita dentro de un cierto número de días después de llamar. La siguiente tabla muestra cuánto tiempo tomará para conseguir una cita. Por favor llame al **202-408-4720** o al **1-800-408-7511** (TTY/TDD: 1-800-570-1190) si usted no puede conseguir una cita durante estos plazos de tiempo.

Tipo de visita	Su condición	Cuánto tiempo toma para ver a su médico
Visita urgente	<ul style="list-style-type: none"> • Usted está lesionado o enfermo y necesita atención dentro de las 24 horas para evitar que empeore, pero usted no necesita ver a un médico inmediatamente. 	En 24 horas 
Visita de rutina	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene una enfermedad o lesión leve o necesita un chequeo de rutina, pero no necesita una cita urgente 	En un plazo de 30 días
Visita de seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Usted necesita ver a su médico después de un tratamiento solo para asegurarse que esté sanando bien 	En un plazo de 1-2 semanas dependiendo del tipo de tratamiento
Visitas de bienestar para adultos	<ul style="list-style-type: none"> • Usted está teniendo su primera cita con un médico nuevo • Es momento de recibir un chequeo de rutina para adulto • Es momento de recibir un examen de próstata, un examen pélvico, una prueba de Papanicolaou o un examen de senos 	En un plazo de 30 días o antes si es necesario
Citas que no son urgentes con especialistas (por referido)	<ul style="list-style-type: none"> • Su médico lo refirió a ver a un especialista para una condición no urgente 	En un plazo de 30 días
Chequeos para niños EPSDT o HealthCheck no urgentes	<ul style="list-style-type: none"> • A su niño le toca recibir servicios de detección temprana y periódica, diagnóstico y tratamiento (EPSDT, por sus siglas en inglés) o un chequeo HealthCheck 	Chequeo inicial: dentro de 60 días al inscribirse en AmeriHealth Caritas DC. Chequeos adicionales: dentro de 30 días de las fechas de vencimiento para niños menores de 2 años de edad; dentro de 60 días de las fechas de vencimiento para niños de 2 años o más.
Evaluaciones IDEA (Intervención temprana)	<ul style="list-style-type: none"> • Pruebas (evaluaciones) para niños de hasta 3 años de edad en riesgo de retraso de desarrollo o discapacidad 	Dentro de los 30 días al inscribirse en AmeriHealth Caritas DC