

Healthy NOW

PRIMAVERA/
VERANO 2019

www.amerihhealthcaritasla.com

Rumbo
a la salud

Ve a la página 11

Controle su diabetes, Controle su destino

Nuevo programa ayuda a los miembros a controlar el azúcar en la sangre mientras disfrutan de comida sana y deliciosa

El programa más nuevo de AmeriHealth Caritas

Louisiana, Controle su diabetes, Controle su destino, es para nuestros miembros que viven con diabetes. Nuestra meta es ayudar a los miembros a cerrar las brechas de atención y recibir los exámenes que necesitan para mantenerse saludables.

El programa Controle su diabetes, Controle su destino se ocupa de muchos problemas que enfrentan nuestros miembros, además de eventos divertidos relacionados con la comida.

Louisiana tiene una cultura de comida impregnada de historia, y a la gente le importa mucho lo que comen. Las salsas espesas y platos picantes que disfrutamos tan a menudo no son las mejores cosas

para comer para una persona con diabetes. Además, muchas personas piensan que una dieta diabética es insípida, aburrida y que ofrece pocas opciones. Esto hace que sea difícil para los miembros hacer el cambio para comer saludable y seguir haciéndolo. Nosotros les mostramos a nuestros miembros comida que es sabrosa, colorida y saludable, y les damos las herramientas que ellos necesitan para hacerlo por su cuenta.

El programa Controle su diabetes, Controle su destino ofrece:

- Eventos para miembros.
- Demostraciones sobre cómo cocinar.
- Recetas para comidas sabrosas y saludables.

- Alimentos frescos y saludables.
- Ayuda para mantenerse al día con exámenes.
- Sesiones de aprendizaje y juegos.
- Exámenes sin costo para usted.
- Transporte a proveedores y a eventos del programa.

AmeriHealth Caritas Louisiana ayuda a nuestros miembros a vivir la mejor vida posible. Nuestra meta es ayudar a las personas a obtener atención y a permanecer saludables.



El otoño pasado, los miembros cocinaron comida saludable en un evento especial en el Centro de Bienestar Comunitario en Shreveport. Para saber más sobre más eventos, visite www.amerihhealthcaritasla.com/community/wellness-center.



Manténgase conectado a su salud con nuestra aplicación móvil Bright Start Plus®

Obtenga valiosa información de salud para usted y su familia a través de cada etapa de la vida. La aplicación Bright Start PlusSM contiene herramientas de salud, educación y recordatorios. La aplicación le conecta directamente con recursos útiles de AmeriHealth Caritas Louisiana.

Si está embarazada, también puede utilizar esta aplicación para realizar un seguimiento de su embarazo y aprender sobre hitos y síntomas.

Obtenga la aplicación en GoogleTM Play Store o Apple App[®] Store. O envíe texto FAMILY al 225 414 5955 para descargarla. ¡La aplicación Bright Start Plus está disponible sin costo alguno!
(Tarifas estándares de mensajes y datos podrían aplicarse)



¡No pierda sus recompensas!

¿Sabía usted que sus recompensas de la tarjeta Care Card expiran si usted no las usa? Si no activa su tarjeta Care Card dentro de los 60 días de haber recibido la tarjeta, recibirá una carta para informarle que tiene otros 60 días para que active su tarjeta y use sus recompensas, o su tarjeta será desactivada.

Además, los fondos en su tarjeta expiran 1 año después de usted haber recibido la recompensa, a menos que gane más recompensas dentro de ese año. Así que si tiene una tarjeta Care Card y tiene fondos en su tarjeta, ¡use su tarjeta antes de que los fondos expiren! Son sus recompensas. ¡Asegúrese de usarlas! Para más información, llame a Servicios para Miembros al 1-888-756-0004 (TTY: 1-866-428-7588), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

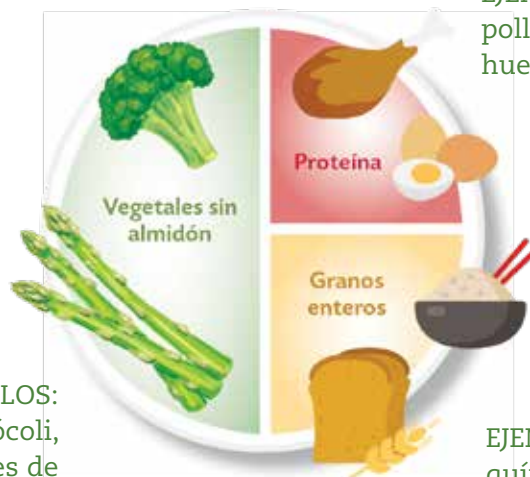
Un plato saludable para la diabetes

La **Asociación Americana de Diabetes** recomienda la fórmula “Crea tu plato” para hacer que la planificación de comidas sea fácil para personas con diabetes.

1 Cubra la mitad de un plato de 9 pulgadas con vegetales sin almidón, como brócoli al vapor o espinacas salteadas.

2 Cubra un cuarto del plato con una proteína magra como pescado o pollo. Frijoles y legumbres son buenas opciones vegetarianas.

3 Cubra el cuarto restante del plato con un grano entero, como la cebada, arroz integral o pasta integral. Intente evitar los granos refinados como el arroz blanco o pasta.



EJEMPLOS:
pollo, frijoles,
huevos

EJEMPLOS:
brócoli,
vegetales de
hojas verdes

EJEMPLOS:
quínoa, arroz
integral

✂ recorte y conserve

Mantenga a sus adolescentes activos este verano

Puede ser difícil mantener a los adolescentes y preadolescentes mental y físicamente activos durante los días relajados del verano. Aquí hay algunas ideas para ayudarlos a mantenerse ocupados:

Haga que se muevan

Todos los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física todos los días para mantenerse saludables¹.

Pruebe estos consejos:

- Programe tiempo en familia para hacer ejercicio. Den un paseo después de cenar o hagan tiros al canasto con un balón en el parque. Encuentre algo que a todos les guste hacer, y conviértalo en un hábito.
- Asigne tareas. Adolescentes y preadolescentes pueden ayudar con pasar la aspiradora, quitar el polvo o trapear.
- Tome unas vacaciones familiares activas. Pruebe actividades como el senderismo, andar en bicicleta o nadar.

- Los campamentos de verano mantienen a los niños activos. Busque campamentos de bajo costo en su comunidad.

Manténgalos pensando

Esto les ayudará a retener destrezas de aprendizaje para cuando sea hora de volver a la escuela en el otoño. Algunas ideas:

- Limite el acceso a aparatos. Los expertos recomiendan no más de 2 horas al día frente a una pantalla².
- Participación en servicio a la comunidad. Ayude a su adolescente a encontrar un proyecto o sirvan de voluntarios como familia.
- Encuentre un trabajo de verano.

Un trabajo de verano no solo mantiene a los adolescentes ocupados, sino que también les enseña nuevas destrezas. Los adolescentes deben tener al menos 14 años para trabajar legalmente en la mayoría de los trabajos. Pero aun chicos más pequeños pueden cuidar niños, entregar periódicos o ayudar con mascotas o con trabajo de jardinería.

- Promueva la lectura. Ayude a sus niños a elegir libros que disfrutarán, y saque tiempo para lectura en familia cada semana.

¹ Departamento de Salud y Servicios Humanos de EEUU

² Departamento de Agricultura de EEUU.



¡Haga que sus calorías cuenten!

Obtendrá grandes beneficios, como clases de natación y descuentos de membresía de gimnasio, cuando se una al programa Make Every Calorie Count de conteo de calorías. Llame a Servicios para Miembros al **1 888 756-0004** para obtener más información y para saber si es elegible.

Discrimination is against the law

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

AmeriHealth Caritas Louisiana:

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

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

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

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

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

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

Complaint forms are available at:
www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

Multi-language interpreter services

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

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

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

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

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

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

Arabic:

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

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

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

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

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

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

Urdu:

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

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

Persian:

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

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

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





¿Está su familia lista para un desastre natural?

Prepararse por adelantado para una emergencia, como un huracán, puede ser la diferencia entre hacer frente al desastre y ser víctima del mismo. Haga un plan familiar para que todos sepan exactamente qué hacer en caso de emergencia. Decida dónde ir, qué llevar y cómo se contactarán entre sí.

Piénselo detenidamente

Incluya en su plan:

- Una ruta de evacuación a un refugio de emergencia.
- Lugares de encuentro cerca de casa y fuera del vecindario.
- Información de contacto para un amigo fuera del área para ayudar a conectar a los miembros de la familia.
- Planes de cuidado para mascotas, adultos mayores o aquellos con necesidades especiales.

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

Agrupe suministros de emergencia. Almacene suministros de desastre en un envase plástico. Colóquelo en algún lugar fácil de alcanzar. Empaque un suministro de 3 días de agua y comida que no se eche a perder. Incluya medicamentos que pueda necesitar. Si tiene espacio, también empaque:

- Linterna y baterías.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Radio de batería.
- Suministros higiénicos, tales como toallitas húmedas.

Una caja para llevar con información esencial

Si necesita evacuar, lleve copias de documentos importantes de la familia. Éstos incluyen: certificados de nacimiento, de matrimonio y defunción; recetas de medicamentos, información de salud y de seguro; números de cuentas bancarias y tarjetas de crédito; pasaportes y licencias de conducir.



Sol, diversión y seguridad

Piscinas y juegos infantiles son partes emocionantes del verano. Pero es difícil no preocuparse por la seguridad. Usted ve peligros que los niños tal vez no noten. Asegúrese de que no los haya y luego diviértanse.

El ciclismo ofrece una buena dosis de ejercicio. Pero 26,000 niños visitan la sala de emergencia cada año debido a una lesión cerebral por accidentes de bicicleta.¹ Al andar en bicicleta, insista que su niño use un casco cada vez que monte bicicleta. Elija uno que cumpla con las normas federales de seguridad. Los cascos protegen a los niños de graves lesiones cuando tienen accidentes.

La natación es la base de la diversión de verano para muchos niños. Pero ahogarse es algo real y un riesgo muy grave. Más de un 20 por ciento de víctimas ahogadas son niños de 14 años y menores.² Nunca deje a los niños desatendidos cerca de piscinas u otros cuerpos de agua. Asegúrese de que al menos haya un adulto que sabe nadar y que pueda vigilar a los niños sin distracciones.

¹ Safe Kids Worldwide

² Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades





Mantenga a los niños saludables con visitas de rutina

Las familias están ocupadas.

Usted salta entre el trabajo y las actividades. Usted incluye en su itinerario fiestas de cumpleaños y reuniones de padres y maestros. Lograr hacer la cena puede ser difícil. Aquí hay algo que no quiere dejar de hacer: visitas de niño sano. Estas citas son con el proveedor de atención primaria de su niño. Las mismas son el momento para vacunas, exámenes de salud, un chequeo de cómo está creciendo su niño, y cualquier duda que usted pueda tener.

Entienda los grandes beneficios para el bienestar

A diferencia de las visitas por enfermedad, donde el foco es la enfermedad, cada visita de niño sano cubre una amplia gama de necesidades de salud.

Éstas incluyen:

- Vacunas.
- Un examen físico.
- Chequeos de visión, audición, colesterol y presión arterial en edades recomendadas, además de

una prueba de detección de autismo.

- Un chequeo de la salud emocional del chico.
- Para adolescentes, conversaciones confidenciales que pueden incluir evaluaciones de uso de alcohol y de drogas y conductas de alto riesgo.

Reciba vacunas a tiempo

Su pediatra le puede dar un calendario de vacunas especialmente para su niño. Directrices estándares recomiendan estas vacunas¹:

- Hepatitis B: al nacer, 1 a 2 meses y 6 a 18 meses.
- Rotavirus: 2 meses, 4 meses y a veces 6 meses.
- DTaP: 2 meses, 4 meses, 6 meses, 15 a 18 meses, 4 a 6 años.

- Tdap: 11 a 12 años.
- Haemophilus influenzae tipo b (Hib): 2 meses, 4 meses, a veces 6 meses y 12 a 15 meses.
- Vacunas neumocócicas: 2 meses, 4 meses, 6 meses y 12 a 15 meses.
- Polio: 2 meses, 4 meses, 6 a 18 meses y 4 a 6 años.
- Paperas-sarampión-rubéola (MMR, por sus siglas en inglés): 12 a 15 meses y 4 a 6 años.
- Varicela: 12 a 15 meses y 4 a 6 años.
- Hepatitis A: 2 dosis entre los 12 y 23 meses.
- Meningocócica: 11 a 12 años, vacuna de refuerzo a los 16 años.
- Virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés): 11 a 12 años.

¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



¿Está embarazada?

¡Consulte las páginas 2 y 12 para obtener más información sobre nuestra aplicación Bright Start Plus para un embarazo saludable!

We provide language assistance services at no cost to you.

- It is your right to receive telephonic interpretation, at no cost, when you go to your provider's appointments. If your provider will not use an interpretation line, or is asking you to bring your own interpreter, you should:
 - Tell them your health plan has telephonic interpretation at no cost if they call Member Services.
 - Call Member Services to ask for assistance.
 - Call Member Services to see if there is a provider in your area 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 provider appointment.

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

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

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


Llame a Servicios al Miembro si necesita ayuda o tiene alguna pregunta acerca de estos servicios: **1-888-756-0004**.

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

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

Hãy gọi đến bộ phận Dịch vụ Thành viên nếu quý vị cần trợ giúp, hoặc có bất kỳ thắc mắc nào liên quan đến những dịch vụ này theo số: **1-888-756-0004**.





Le podemos llevar a los servicios médicos que usted necesita

Como miembro de AmeritaHealth Caritas Louisiana, usted califica para beneficios de transporte. AmeriHealth Caritas Louisiana cubrirá transporte médicamente necesario de emergencia y de no emergencia. Nos aseguraremos que usted tenga el tipo de transporte que necesita.

Si tiene una emergencia, tal como dolor en el pecho o dolor severo, llame al 911. También hay momentos en que no es una emergencia. AmeriHealth Caritas Louisiana también proporciona transporte cuando no es una emergencia, o NEMT (siglas en inglés). Esto incluye transporte a citas y otra atención médica necesaria. Nos aseguraremos que usted tenga el tipo de transporte que necesita.

Para transporte que no es de emergencia, llame al 1-888-913-

0364, de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. Llame a este número para cosas como transporte hacia y de regreso de una cita médica.

Si tiene preguntas o quiere programar un viaje, llame al **1-888-913-0364.** Estamos aquí de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. Si usted está esperando por un transporte que programó, puede comprobarlo. Por favor llame a la línea de asistencia de transporte al **1-888-913-0364.** Esta también se llama "Where's My Ride?" Es posible que tenga que cancelar o cambiar los detalles de su viaje. Si requiere hacerlo, por favor llame a la línea de transporte tan pronto como sea posible.

Reglas para miembros

Por favor siga estas reglas para que tenga un viaje seguro y agradable:

- Los miembros siempre deben

usar sus cinturones de seguridad. Los conductores pueden negarse a conducir a los miembros que no usen los cinturones de seguridad.

- No se admiten animales. Solamente los animales de servicio pueden viajar con un miembro.
- Solo traiga consigo cosas pequeñas. Deben ser lo suficientemente pequeñas para caber en su falda o para tenerlas consigo.

Durante el recorrido, los miembros no pueden:

- Fumar, usar tabaco de mascar o tabaco, o un cigarrillo eléctrico.
- Abrir o consumir alimentos o bebidas.
- Molestar a otras personas en el vehículo.
- Distraer al conductor.
- Pelear, tirar cosas, empujar,

- gritar, o decir malas palabras.
- Escupir o soltar cualquier otro fluido corporal.
- Llevar pistolas, cuchillos u otras armas
- Tener líquidos como gas, queroseno o propano que pueden incendiarse

El conductor puede presentar una queja contra miembros por no seguir estas reglas.

OTRAS OPCIONES DE TRANSPORTE CUANDO NO ES UNA EMERGENCIA

Puede elegir entre otros tipos de transporte médico cuando no es una emergencia, como ser reembolsado por el gasto de gasolina o tomar un autobús u otro transporte público. Esto es lo que necesita saber acerca de estas otras opciones.

► Reembolso por gasto de gasolina

Si tiene un familiar o amigo que le pueda llevar, nosotros podemos ayudar a pagar por la gasolina. Podemos pagar \$0.50 por milla hacia y de regreso de su cita. Debe llamar a Southeastrans al menos 2 días antes de su cita.

► Transporte público

A veces el transporte público es la mejor opción. Esto puede ser cuando usted quiere tomar el autobús a una hora que es conveniente para usted. Usted también pudiera hacer otras paradas antes o después de reunirse con el médico.

Southeastrans ahora ofrece pases para autobuses en algunas ciudades que tienen transporte público. Pases de autobús pueden estar disponibles sin costo para los miembros de Louisiana Medicaid que necesitan

transporte. Esto depende de que tan cerca esté de una ruta de autobús que le lleva a su proveedor de servicios. Cuando tiene que dar los mismos viajes semanales, usted recibirá pases mensuales de autobús.

Con muchas paradas de autobús en las principales ciudades, ¡empezar es fácil y sin costo alguno para usted!

► Servicios especiales de transporte

Los servicios especiales de transporte son ofrecidos a los que necesitan ayuda, como personas mayores y otras personas. Southeastrans ofrece un pase de escolta a los miembros sin costo alguno, de acuerdo a como sea necesario. Miembros que califican también pueden ser transportados de puerta a puerta en ambas direcciones.

Viajes en ambulancia a citas médicas que no son emergencias también están cubiertos cuando sean necesarios. Usted podría necesitar este servicio si:



- Está confinado a su cama. Por ejemplo, es posible que no pueda salir de su cama sin ayuda o que no pueda caminar. Usted también tal vez no pueda sentarse en una silla o silla de ruedas.
- Necesita servicios médicos vitales durante el recorrido. Estos solo pueden estar disponibles en una ambulancia. Por ejemplo, es posible que necesite recibir medicamentos o ser monitoreado durante el recorrido.



¿Necesita transporte?

Use nuestro portal para miembros. Es fácil... y extra disponible 24/7

- 1 Visite member.southeastrans.com
- 2 Haga clic en el botón *register* y complete el formulario Login
- 3 Login
- 4 Complete el formulario para programar su transporte

Beneficios...

- Fácil para registrarse
- Sin tiempos de espera
- Fácil de programar su transporte
- Toma menos tiempo

¡FÁCIL!



Haga dinero con su presión arterial alta

Si tiene presión arterial alta, eso le puede costar a usted. Un nuevo estudio en *Journal of the American Heart Association* encontró que las personas con presión arterial alta tienen mayores costos de atención médica en comparación con personas que no tienen presión arterial alta.

No tratar la presión arterial alta incluso puede ser más caro. La presión arterial alta aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral.

El tratamiento reduce los costos

¿Las buenas noticias? Puede reducir sus servicios de atención médica al cuidar de su salud. Saber que

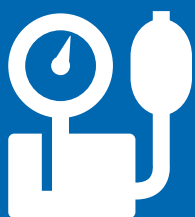
tiene presión arterial alta es el primer paso. Entonces puede prevenir o retrasar problemas de salud más graves. Su presión arterial está alta si el número superior es 130 o más y si su número inferior es 80 o más.¹

Ahorre dinero y salve su salud.

¿En resumidas cuentas? Haga lo que pueda para controlar su presión arterial. Puede ser un salvavidas y un ahorro de dinero. Alrededor de 85 millones de personas en los EE.UU. tienen presión arterial alta, pero menos del 55 por ciento la tienen controlada.² No se cuenta entre esas personas. Si su proveedor de atención primaria sugiere cambios de estilo de vida y medicamentos, siga ese consejo.

¹ *American Journal of Hypertension*

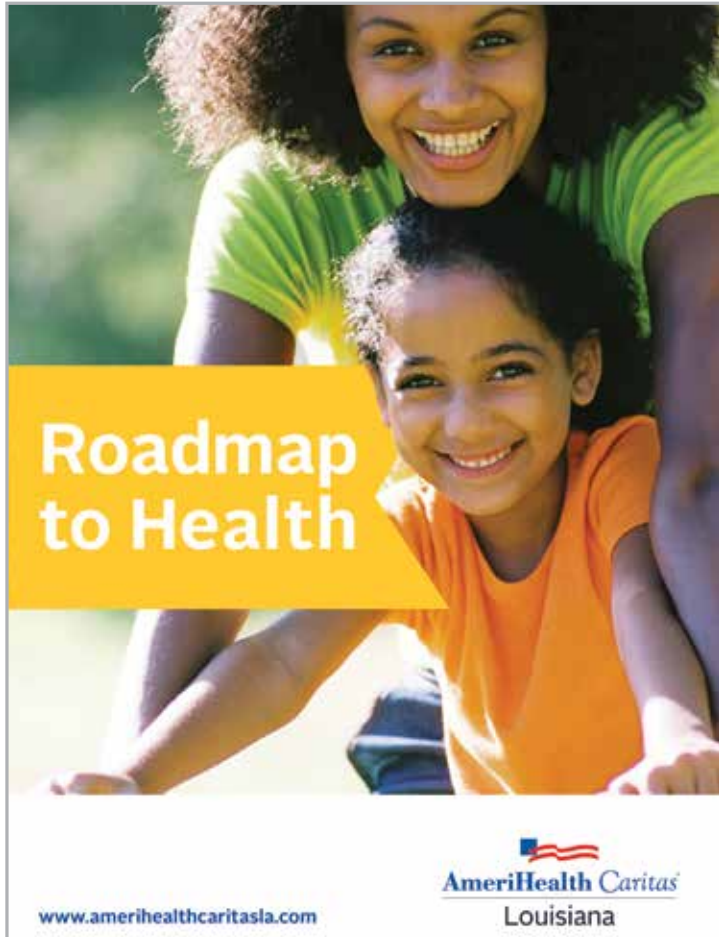
² *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*



Podemos ayudarle a controlar su presión arterial alta

Nuestro programa de Coordinación de Atención Médica es simple. A usted se le asigna una enfermera registrada o trabajador social como Administrador de Atención. Los administradores de atención ayudan a hacer citas, a ordenar medicamentos, a programar transporte para las citas y encuentran otros recursos que pueda necesitar. Para inscribirse, llame a Servicios para Miembros al **1 888 756-0004 (TTY:1 866-428 7588)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Presentando su hoja de ruta hacia la salud



Es importante que entienda los beneficios y servicios que le brindamos. Es también importante saber a dónde ir o a quién llamar si tiene preguntas. Para que vaya a la par con su manual para miembros, nosotros ahora también tenemos una nueva “Hoja de ruta hacia la salud”. Esta hoja de ruta le guiará a través del proceso desde el primer día en que se convierte en miembro de nuestro plan de salud.

La Hoja de Ruta le guiará a través de:

- su evaluación de necesidades de salud (HNA, por sus siglas en inglés)
- cómo acceder a nuestro Portal del Miembro
- aplicaciones móviles
- exámenes de salud
- beneficios y servicios
- recompensas de Care Card
- servicios de transporte
- ¡y más!

Esta Hoja de ruta hace que sea fácil para usted obtener la información que necesita. ¡Y puede llevarla consigo lévalo a dondequiera que vaya!

Para solicitar su copia, envíenos un correo electrónico a LANewsletter@amerihealthcaritas.com. O llame a nuestro departamento de Servicios para Miembros al **1-888-756-0004 (TTY: 1-866-428-7588)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Información sobre farmacia

Las farmacias son donde usted recoge sus medicinas. Si su proveedor de atención médica le da una receta, debe ir a una farmacia en la red de AmeriHealth Caritas Louisiana. Para encontrar la lista de medicinas que cubrimos, visite www.amerihealthcaritasla.com/pharmacy y haga clic en “View the searchable drug formulary list” bajo “Members” para ver la información más actualizada. También puede encontrar una farmacia en nuestra red usando nuestro directorio de farmacias en línea en www.amerihealthcaritasla.com/pharmacydirectory.

Beneficios para miembros y servicios

Como miembro de AmeriHealth Caritas Louisiana, usted disfrutará de grandes beneficios y servicios. Nuestra meta es asegurarnos de que usted obtenga la atención médica de calidad que necesita para mejorarse y mantenerse saludable. Encuentre sus beneficios para miembros y servicios en línea en www.amerihealthcaritasla.com/memberhandbook.

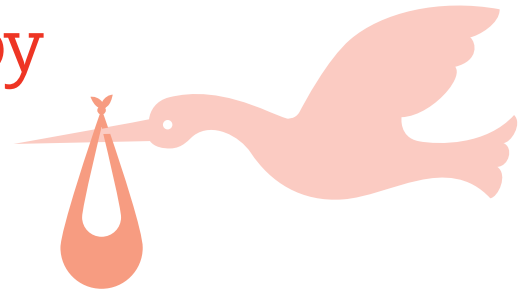


Todas las imágenes se utilizan bajo licencia sólo para fines comerciales. Cualquier persona representada es un/a modelo salvo se indique que no lo es.

10606M Desarrollado por StayWell

Esto es para ayudarle a conocer su condición de salud. No es para reemplazar a su médico. Si tiene preguntas, hable con su médico. Si cree que necesita ver a su médico por algo que ha leído en esta información, por favor contacte a su médico. Nunca se detenga ni espere para obtener atención médica debido a algo que haya leído en este material.

Únase a nosotros en un baby shower cerca de usted



Baby showers comunitarios son una manera en que AmeriHealth Caritas Louisiana combina valiosa educación sobre salud, nutrición y diversión para nuestras madres embarazadas y sus familias. Son coauspiciados por nuestros equipos de Educación de Salud Comunitaria y Bright Start®.

Se llevan a cabo dos eventos en un día, uno en la mañana y otro en la noche, para que los padres y madres que trabajan tengan una

oportunidad de asistir cuando pueden. ¡Madres, padres y la familia extendida son bienvenidos!

Mientras disfrutan de la diversión, risas y compañerismo, los invitados aprenden sobre temas importantes como:

- Prevención de fuego.
- RCP infantil.
- Programas Mujeres, Infantes y Niños (WIC) en el área.
- Seguridad al dormir.
- Seguridad sobre asientos para el auto.
- Beneficios únicos de maternidad de AmeriHealth Caritas
- Vivienda ¡y mucho más!

Los Baby Showers Comunitarios para el 2019, están pautados para:

- Junio – Shreveport
- Agosto – Baton Rouge
- Octubre – New Orleans
- Diciembre – Lake Charles

Para más información sobre Baby Showers Comunitarios, póngase en contacto con nuestro programa Bright Start en el **1-888-913-0327**, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m.



Disfrute de la atención médica en línea con nuestra aplicación móvil

Obtenga información de salud valiosa para usted y su familia en cada etapa de la vida. La aplicación Bright Start Plus contiene herramientas de atención médica, educación y recordatorios. La aplicación le conecta directamente con recursos útiles de AmeriHealth Caritas Louisiana.

Si está embarazada, también puede usar esta aplicación para seguir de cerca su embarazo y aprender sobre hitos y síntomas. Obtenga la aplicación en Google™ Play Store o Apple App® Store. O envíe texto FAMILY al **225-414-5955** para descargarla.