



# Obtenga atención, manténgase sano

## Prepárese ahora para el clima invernal

La nieve y el hielo ofrecen actividades divertidas, ni hablar de bellos paisajes. Sin embargo, a veces, también pueden ser un reto o un peligro. Al igual que con otras condiciones meteorológicas adversas, debe prepararse.

En los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés) se emiten las siguientes sugerencias como parte de los preparativos para el próximo invierno.

### Proteja el hogar contra las inclemencias del clima

Para comenzar:

- Aísle las tuberías de agua según sea necesario.
- Poda las ramas de los árboles que podrían caer sobre el hogar.
- Inspeccione los hogares, las estufas a leña y las chimeneas.
- Asegúrese de tener provisiones, como una pala y sal gema.

### Conozca los signos de la hipotermia

Los siguientes son algunos signos de que la temperatura interna corporal ha bajado demasiado según los CDC:

- Escalofríos.
- Torpeza con las manos.
- Agotamiento o somnolencia.
- Arrastrar las palabras al hablar.
- Confusión o pérdida de memoria.

### Prepare el automóvil

Haga una puesta a punto del automóvil y consiga suministros de viaje. Consiga un raspador de hielo, una mezcla de invierno para el líquido limpiaparabrisas, una manta y arena para la tracción. Conserve estos y otros artículos en el automóvil cuando las temperaturas bajen. ■

### El invierno está a la vuelta de la esquina.

Obtenga más información sobre lo que debe hacer antes, durante y después de una tormenta en [www.redcross.org](http://www.redcross.org).

¿Está en riesgo de perder la vivienda?  
Sea cual sea el motivo, puede llamar al **2-1-1 NH** y pedir ayuda. No es necesario enfrentarlo en soledad.

# Trabajo en equipo: El caso de Joe

Luego de una visita a la sala de emergencia por síntomas de abstinencia alcohólica y quedarse sin hogar, Joe\* comenzó a trabajar con el administrador de atención médica de AmeriHealth Caritas Nuevo Hampshire. Como resultado, Chris, un consejero psicológico especializado en drogas y alcohol certificado, (MLADC, por su sigla en inglés) en AmeriHealth Caritas Nuevo Hampshire, tenía llamadas telefónicas regulares con Joe. Al escuchar sin juzgar, Chris logró

aprender todas las necesidades y preocupaciones de Joe.

Por algunos problemas legales y ausencias en las citas de seguimiento de salud mental, Joe no podía acceder a los servicios de salud mental y consumo de sustancias del antiguo proveedor. Chris se convirtió en su defensor. En colaboración con el Centro de Salud Mental Comunitario, consiguieron que Joe recuperara el acceso a la atención médica.

Otro éxito fue asegurarle la comida y el alojamiento durante

los meses fríos del invierno. Esto le permitió a Joe abandonar la fría tienda de campaña en la que vivía a las afueras de una importante ciudad de Nuevo Hampshire.

Gracias a estos recursos, la atención médica y vivienda de Joe se estabilizaron. Hizo muchas menos visitas a la sala de emergencias. No menos importante, Joe tenía una visión más positiva de la vida y del futuro. ■

*\*El nombre se ha modificado.*

## ¿Necesita ayuda?

El equipo de administración de atención médica de AmeriHealth Caritas Nuevo Hampshire está listo y entusiasmado por resolver sus necesidades. Estamos aquí para ayudarlo a comprender los trámites del alta, los medicamentos y las opciones de tratamiento. El gestor del caso también puede asistirlo con la alimentación, la vivienda, la escuela y otras necesidades sociales.

Nuestro equipo está a la espera de recibir

noticias tuyas y de colaborar con el equipo del proveedor de atención médica para obtener mejores resultados para usted. Para obtener más información sobre cómo obtener más ayuda para cuidar la salud, hable con el proveedor de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés) o llame al Servicio de Atención para Miembros al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)** o al Equipo de Respuesta Rápida y Alcance al **1-833-212-2264**.

# Podemos ayudar en la administración de atención médica

Los administradores de atención médica de AmeriHealth Caritas Nuevo Hampshire le permitirán comprender las afecciones de salud y recibir la atención adecuada en el momento oportuno. Sin costo alguno para usted, nuestro programa de Administración de Atención Médica Integrada ayuda a miembros adultos y niños con determinados problemas de salud que afectan su vida cotidiana. Por ejemplo:

- Asma.
- Diabetes.
- Enfermedades del corazón.
- Problemas de salud mental.
- Obesidad.
- Embarazo.
- Trastorno por consumo de sustancias.
- Necesidades sociales, como los alimentos.

## Qué esperar

Una vez inscrito, un administrador de atención médica puede ayudar con lo siguiente:

- Programar las visitas de atención médica.
- Buscar transporte hacia y desde las visitas de atención médica.
- Conocer más sobre las afecciones de salud.
- Obtener los medicamentos que el proveedor le recete.
- Encontrar recursos comunitarios útiles para sus necesidades de atención médica.
- Administrar la atención médica luego de una visita o estadía en un hospital.
- Conseguir equipo médico duradero, como una silla de ruedas, de ser necesario.

## Cómo unirse

Pídale al proveedor de atención primaria que complete la inscripción. O llame al Servicio de Atención para Miembros al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)** y solicite inscribirse.

¿No sabe bien qué tipo de administración de atención médica necesita? Hable con nosotros. Así podremos contactar al tipo de apoyo que necesita. ■

**Los miembros del AmeriHealth Caritas Nuevo Hampshire pueden ganar \$15\* en las tarjetas CARE** cuando participan en la administración de atención médica.

*\*Se pueden aplicar algunas restricciones y limitaciones. Gane hasta \$250 en efectivo y en bienes y servicios no dinerarios por cada ejercicio fiscal estatal con cierre el 30 de junio. La información completa está disponible en [www.amerihealthcaritasnh.com](http://www.amerihealthcaritasnh.com).*

## Acceso directo a especialistas

El proveedor de atención primaria (PCP) puede referirlo a un especialista de la red para determinados servicios. **Un especialista es un proveedor de atención médica formado para atender una determinada afección o parte del cuerpo.**

Un ejemplo es un ortopedista, quien atiende afecciones óseas, articulares o musculares.

En algunos casos, AmeriHealth Caritas Nuevo Hampshire ofrece acceso directo a especialistas.

### Cómo funciona

Como miembro de AmeriHealth Caritas Nuevo Hampshire,

el acceso directo le permite derivarse a especialistas de nuestra red. Esto significa que no necesita obtener una derivación o aprobación previa (autorización previa) para que los servicios del especialista que reciba estén cubiertos por el plan de salud.

### Tipos de atención médica


Los miembros de AmeriHealth Caritas Nuevo Hampshire tienen acceso directo a servicios de especialistas, como los siguientes:

- **Servicios de rutina y prevención de atención médica de la mujer**, como

exploración ginecológica, planificación familiar y atención a la maternidad.

- **Servicios de salud conductual o trastorno por consumo de sustancias**, como evaluaciones, apoyo en crisis (intervención) y medicamentos.

Para obtener más información, llame al Servicio de Atención para Miembros al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**. También puede obtener más información en [www.amerihealthcaritasnh.com/specialists](http://www.amerihealthcaritasnh.com/specialists).



# Los controles ayudan a estar bien durante y después del embarazo

Cuidar bien al bebé comienza por cuidarse bien. Acudir al proveedor de atención médica para controles periódicos antes y después del nacimiento del bebé es importante, incluso si ha tenido un embarazo saludable antes.

Además de proporcionarle apoyo, el proveedor puede ayudarla a detectar y tratar problemas que pueden ser perjudiciales para usted y el bebé, como los siguientes:

## La preeclampsia, una afección grave que implica presión arterial alta.

**¿Cuándo?** Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), suele comenzar luego de 20 semanas de embarazo. Es menos frecuente que comience luego de dar a luz. Desde los CDC también

avierten que las mujeres negras en los Estados Unidos tienen un 60 % más de probabilidades de desarrollar preeclampsia que las mujeres blancas.

**Signos:** Además de la presión arterial alta, puede aparecer un exceso de proteínas en la orina. Los siguientes son otros signos de advertencia posibles:

- Dolor de cabeza que no se alivia.
- Alteraciones en la vista o manchas en el campo visual.
- Dolor de hombros o en la parte alta del abdomen.
- Náuseas o vómitos en la segunda mitad del embarazo.
- Hinchazón en las manos o en la cara.

Avise al proveedor de inmediato si tiene estos síntomas. La preeclampsia no siempre presenta

síntomas claros. El proveedor debe controlar si hay presión arterial alta en cada visita, incluso si se siente bien.

## Nivel alto de azúcar en la sangre o diabetes gestacional

**¿Cuándo?** Según los CDC, suele comenzar alrededor de las 24 semanas de embarazo. Desde los CDC, también se advierte que las mujeres asiáticas y las hispanas tienen tasas más altas de diabetes gestacional.

**Signos:** Muchas mujeres no presentan síntomas. Suele detectarse cuando el proveedor hace pruebas de detección de niveles elevados de azúcar en la sangre. Informe al proveedor si tiene excesiva sed, hambre o fatiga. ■

## ¿Está embarazada?

AmeriHealth Caritas Nuevo Hampshire ofrece el programa Bright Start® para darle información sobre cómo alimentarse bien, tomar vitaminas prenatales, recibir atención médica oportuna y mantenerse alejada de las drogas, el alcohol y el tabaco. AmeriHealth Caritas Nuevo Hampshire trabajará junto a sus proveedores de atención médica para asegurarse de que reciba la atención que necesita. Hable con el proveedor o llame al Servicio de Atención para Miembros al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

# ¿Por qué preguntamos sobre su raza, origen étnico y lengua materna?

La respuesta es: ¡preguntamos porque nos interesa! Queremos saber más sobre usted.

Recolectamos información sobre raza, origen étnico y lengua (REL, por su sigla en inglés) de todos los miembros para que podamos conocernos mejor y darle la mejor atención posible. Estas preguntas nos ayudan con lo siguiente:

## 1. Conocer mejor a los miembros y la comunidad.

Sí, todos somos personas únicas. Sin embargo, los estudios demuestran que nuestros orígenes raciales y étnicos pueden exponernos a riesgos diferentes de padecer algunas enfermedades. Podemos asegurarnos de que todos reciban atención médica de alta calidad para reducir estos riesgos. Por eso, conocer sus datos de raza y etnia nos ayuda a resolver mejor sus necesidades de atención médica.

## 2. Entendernos mutuamente.

Si sabemos su lengua de preferencia, sabemos cuándo necesitamos conseguir un intérprete (incluso intérpretes de lenguajes de señas para miembros sordos) que nos ayude a hablar con usted. También podemos traducir documentos a su lengua de preferencia. ¡Estos servicios son sin costo alguno para usted!

## 3. Apoyar programas que mejoran la calidad de la atención.

Con esta información, podemos ofrecer programas específicos según su cultura, en su idioma preferido, que pueden mejorar su salud.

### ¡Es privada!

Su información se mantiene privada y confidencial. Está protegida por la ley. Las

únicas personas que verán su información son los miembros del equipo de atención médica y otros autorizados a ver su historial médico. Limitamos el acceso a la información de los miembros, incluida la raza y el origen étnico. Utilizamos la información solo si es necesaria para proveer atención médica. La información siempre está protegida.

## ¿Aun así no quiere compartir esta información?

No tiene que responder algunas o todas las preguntas sobre REL. Es su decisión. Sin embargo, esta información puede ayudarnos a darle una mejor atención médica. Recuerde que hacemos estas preguntas a todos nuestros miembros porque queremos asegurarnos de que reciban la mejor atención médica posible. ■





## Acceso a servicios de idiomas en la farmacia

**¿Usted o un familiar inscrito en Medicaid necesita un intérprete cuando visita al proveedor de atención médica o para saber sobre medicamentos en la farmacia?** Recuerde que todos los proveedores, incluidas las farmacias, deben ofrecerle acceso a servicios de idiomas sin costo para usted.

Esto significa que debe recurrirse a un intérprete profesional (certificado) para responder consultas sobre

etiquetas, instrucciones y otra información escrita sobre los medicamentos recetados. No pueden cobrarle por estos servicios.

Para localizar una farmacia en la red de AmeriHealth Caritas Nuevo Hampshire, visite <https://acnh.darwinrx.com/PharmacyLocator>. ¿Tiene preguntas? Llame al Servicio de Atención para Miembros de Farmacias al **1-888-765-6383** (TTY 711). ■

## ¿Sabe cuáles son sus derechos?

Como miembro de AmeriHealth Caritas Nuevo Hampshire, tiene derechos y responsabilidades. Por ejemplo, tiene los siguientes derechos:

- Participar en las decisiones sobre la atención médica, como el derecho a rechazar un tratamiento.
- Ver sus registros médicos, así como solicitar y recibir una copia de ellos.
- Solicitar que sus registros médicos se modifiquen (enmienden).
- Mantener su información de salud personal privada y protegida (privacidad y protección).
- Obtener una segunda opinión médica. Para obtener más información, vea la Sección 6.6 del Manual de miembro.
- Expresar quejas o presentar recursos sobre el plan o la atención médica que presta.

Estos son solo algunos de sus derechos. Hay muchos más. Para leer sobre todos sus derechos y responsabilidades como miembro de AmeriHealth Caritas Nuevo Hampshire, visite [www.amerihealthcaritasnh.com/rights](http://www.amerihealthcaritasnh.com/rights). Para solicitar que se le envíe por correo una copia impresa, llame al Servicio de Atención para Miembros al **1-833-704-1177**.

# Cazuela de batata y manzana con queso



## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de canola u oliva
- 1 cebolla mediana, en cubitos
- 1 taza de queso ricotta semidesnatado
- ½ cdta. de pimienta negra
- 1 cdta. de tomillo deshidratado
- 2 cdtas. de albahaca deshidratada
- ½ cdta. de sal
- 2 batatas grandes, cortadas en pedazos medianos
- 3 manzanas medianas, cortadas en pedazos medianos
- 1 ½ taza de queso cheddar fuerte rallado reducido en grasas

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 190 °C (350 °F).
2. Caliente una sartén grande a fuego medio alto. Agregue aceite y deje que se entibie durante uno o dos minutos. Agregue las cebollas picadas a la sartén y revuelva. Deje que las cebollas se cocinen hasta que comiencen a aclararse, alrededor de cinco a siete minutos.
3. Mientras las cebollas se cocinan, mezcle el queso ricotta, la pimienta negra, el tomillo, la albahaca y la sal en un recipiente grande.
4. Engrase ligeramente un molde de 22.80 x 33 cm (9 x 13 pulgadas). Añada las batatas en trozos, las manzanas y las cebollas salteadas al molde engrasado. Bata para mezclar.
5. Vierta la mezcla de queso ricotta. Revuelva suavemente para mezclar los ingredientes. Espolvoree con el queso cheddar por encima.
6. Hornee entre 40 y 50 minutos hasta que las batatas y las manzanas se hayan ablandado.

**Rinde ocho porciones.** Cada porción contiene 200 calorías, 8 g de grasa (4 g de grasas saturadas, 0 g de grasas trans), 20 mg de colesterol, 350 mg de sodio, 22 g de carbohidratos, 3 g de fibra dietética, 11 g de azúcares y 10 g de proteína.

## Actualización de medicamentos

Los programas de Medicaid del estado de Nuevo Hampshire mantienen una Lista de medicamentos preferidos (PDL, por su sigla en inglés). Esta PDL común se usa en todo el programa de Medicaid de Nuevo Hampshire. Los medicamentos dentro de los tipos (clases de fármacos terapéuticos) de la PDL se aprueban primero según la seguridad y el valor clínico (eficacia). Luego, según el costo.

Nuestro Comité de Farmacia y Terapéutica tiene otra lista (complementaria) de fármacos

para clases terapéuticas y medicamentos de venta libre que no son parte de la PDL estatal. El Comité se reúne cuatro veces al año para votar cambios a esta lista. Los fármacos se añaden o eliminan de la lista primero según la información clínica actualizada. Luego, según el costo.

Nuestro vademécum de medicamentos combina la PDL estatal con nuestra lista de medicamentos complementaria. Visite [www.amerihealthcaritasnh.com/member/pharmacy](http://www.amerihealthcaritasnh.com/member/pharmacy) para ver el

vademécum de medicamentos. Puede aprender sobre:

- Medicamentos cubiertos.
- Medicamentos que necesitan autorización previa.
- Límites en recetas, reposiciones y dosis.
- Cuándo puede utilizarse un medicamento genérico en lugar de un medicamento de marca.
- Copagos.

Si tiene preguntas, llame al Servicio de Atención para Miembros de Farmacias al **1-888-765-6383 (TTY 711)**.

Periodistas profesionales o médicos que se esfuerzan por presentar información de salud confiable y actualizada escribieron los artículos de este boletín. Sin embargo, ninguna publicación puede sustituir el asesoramiento de los profesionales de la salud, y se advierte a los lectores que deben buscar atención médica cada vez que sea necesario. Todas las imágenes se utilizan en virtud de una licencia y solo a modo ilustrativo. Los individuos que aquí se representan son modelos.

## La discriminación está en contra de la ley

AmeriHealth Caritas New Hampshire cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye a las personas ni las trata de manera diferente por motivos de edad, raza, origen étnico, nacionalidad o ascendencia, discapacidad mental o física, orientación o preferencia sexual o afectiva, identidad de género, estado civil, información genética, fuente de pago, sexo, credo, religión, estado o historial de salud o de la salud mental, necesidad de servicios de atención médica, importe a pagar a AmeriHealth Caritas New Hampshire en base de una clase actuarial de una persona o miembro elegible o condiciones médicas/ de salud preexistentes, si el miembro haya ejecutado una última voluntad médica o cualquier otra condición protegida por la ley federal o estatal.

AmeriHealth Caritas New Hampshire ofrece ayuda y servicios gratuitos para personas con discapacidades. Ejemplos de estas ayudas y servicios incluyen intérpretes calificados de lenguaje de señas e información escrita en otros formatos (letra grande, Braille, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos). Brindamos servicios de idiomas gratuitos, tales como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas, a personas con dominio limitado del inglés o cuya lengua materna no es el inglés.

Si necesita estos servicios, comuníquese con AmeriHealth Caritas New Hampshire las 24 horas del día, los siete días a la semana, al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

Si cree que AmeriHealth Caritas New Hampshire no ha brindado estos servicios o lo ha discriminado de otra manera, usted o su representante autorizado (si tenemos su autorización por escrito en el archivo) pueden presentar una queja formal ante:

- AmeriHealth Caritas New Hampshire Grievances  
P.O. Box 7389  
London, KY 40742-7389  
**1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**

- También puede presentar una queja formal por teléfono al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, el equipo de Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas New Hampshire está disponible para ayudarlo. Puede comunicarse con Servicios al Miembro las 24 horas del día, los siete días a la semana, al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

También puede presentar una queja por discriminación a través de la Oficina del Defensor del Pueblo del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS), que ha sido designada para coordinar los esfuerzos de cumplimiento de los derechos civiles de NH DHHS para el Departamento:

State of New Hampshire, Department of Health and Human Services, Office of the Ombudsman  
129 Pleasant Street

Concord, NH 03301-3857

**1-603-271-6941** o **1-800-852-3345** ext. 16941

Fax: **1-603-271-4632**, (TTY **1-800-735-2964**)

Correo electrónico: **ombudsman@dhhs.nh.gov**

Usted también puede presentar una queja de derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Oficina de Derechos Civiles, electrónicamente a través del Portal de quejas de la Oficina de 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, DC 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>**.

---

Attention: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

Atención: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.