



**Get  
Care,  
Stay  
Well**

## **AmeriHealth Caritas New Hampshire le da la bienvenida**

¡Bienvenido al boletín informativo para miembros de AmeriHealth Caritas New Hampshire!

Lo publicaremos cuatro veces al año con artículos para apoyarlo a usted y la salud y el bienestar de su familia durante cada estación del año. Tendremos también historias útiles para su diario vivir.

Puede encontrar Get Well, Stay Healthy en nuestro sitio web en inglés y en español. Esperamos que saque unos minutos para mirarlo y escoger y leer algunas historias.

Y, si tiene una idea para una historia, envíela a:  
[ideas@amerihealthcaritasmh.com](mailto:ideas@amerihealthcaritasmh.com).



### **NUESTRO EQUIPO ESTÁ AQUÍ PARA AYUDARLE**

Podemos:

- Responder preguntas sobre su salud y medicinas.
- Programar citas con su proveedor y coordinar transporte para usted.
- Ayudarle a encontrar recursos comunitarios para vivienda, comida y ropa.

Llame a Servicios para Miembros al 1 833 704 1177 (TTY 1 855 534-6730).

# Programa CARE Card:

## Gane recompensas por buena salud

Puede ganar recompensas con la tarjeta CARE haciendo cosas que le ayudan a mantenerse saludable. Para empezar a ganar recompensas, todo lo que necesita hacer es completar una visita de bienestar con su proveedor de atención médica o una prueba de detección o examen de salud recomendado. ¡Es así de fácil!

### Miembros pueden ganar recompensas por\*:

- Completar una Evaluación de necesidades de salud dentro de un periodo de 90 días después de inscribirse.
- Completar visitas de bienestar para niños y adultos.
- Completar el programa para dejar de fumar del Departamento de Salud y Servicios Humanos.
- Vacunarse contra la influenza.

### Las mujeres pueden ganar recompensas por\*:

- Unirse al programa de maternidad Bright Start®.



- Asistir a visitas prenatales.
- Tener un examen de detección de cáncer de seno.
- Completar una visita posparto.

### Miembros con diabetes pueden ganar recompensas por\*:

- Completar una clase de diabetes.

### Productos que puede comprar con su tarjeta CARE incluyen\*:

- Productos de cuidado para bebé.
- Planificación familiar.
- Cuidado de los ojos.
- Cuidado de la mujer.
- Medicinas (sin receta) para niños.
- Suministros de diabetes.
- Comidas saludables.
- Alivio del dolor.
- Medicinas para la digestión

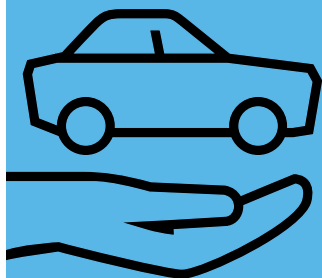
\*Se pueden aplicar algunas restricciones y limitaciones. Gane hasta \$250 en efectivo y bienes y servicios no monetarios cada año fiscal estatal que finaliza el 30 de junio.

¿Tiene alguna pregunta sobre productos elegibles?



Llame a Servicios para Miembros al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

### ¿NECESITA TRANSPORTE PARA IR A SU PRÓXIMO CHEQUEO? PODEMOS AYUDAR



Si es una emergencia y necesita una ambulancia, siempre llame al 911.

Si necesita transporte para servicios médicos, podemos ayudar. Podemos ayudarle a pagar si usa su vehículo, si viaja con alguien o si usa transporte público.

Si no tiene esas opciones y cumple con las reglas del plan, puede tener acceso a transporte gratuito.

Para saber si califica, llame a Servicios para Miembros al **1 833 704 1177 (TTY 1 855 534-6730)**.

# Por qué las visitas de bienestar de adolescentes son importantes

Las visitas de bienestar siguen siendo muy importantes cuando su niño llega a la adolescencia. Los expertos recomiendan una visita de atención médica una vez al año hasta los 21 años.

## Entienda los beneficios

A diferencia de las visitas cuando su niño está enfermo, las visitas de bienestar cubren una amplia gama de necesidades de salud. Éstas incluyen:

- Vacunas.
- Exámenes de visión, audición, colesterol y presión arterial en edades recomendadas.
- Una revisión de la salud emocional de su niño, el dormir, el comer y la actividad física.
- Un vistazo a cómo le está yendo a su niño en la escuela, en casa y en otras actividades.
- Hablar sobre temas como beber, fumar, drogas, actividad sexual y depresión.

## Haga preguntas

Haciendo preguntas durante estas visitas es una excelente manera de desarrollar una relación con el proveedor de atención médica. De esa manera, él o ella puede tener mejor entendimiento de las necesidades de bienestar de su adolescente.

Antes de la cita, anote de tres a cinco preguntas sobre el bienestar de su adolescente. Puede preguntar sobre cualquier cosa, desde problemas de salud hasta preocupaciones sobre el vapeo. Otras preguntas importantes incluyen:

- ¿Cómo puedo asegurarme de que haga suficiente ejercicio y coma sano?
- ¿Es saludable el peso de mi adolescente?
- ¿Cuál es la mejor manera de enseñarle a mi adolescente a usar Internet sin peligro?
- ¿Tiene consejos para hablar con mi adolescente sobre el acoso escolar?
- ¿Cómo ayudo a mi adolescente a saber qué esperar durante la pubertad?



## UNA MANERA SIMPLE DE MANTENER LA INFLUENZA ALEJADA

Todavía hay tiempo para prevenir la influenza dando un simple paso: recibir una vacuna contra la influenza. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades indica que todas las personas de 6 meses de edad y mayores deben recibir una. Esto incluye mujeres embarazadas.

La vacuna contra la influenza está disponible en varias formas.

- Por lo general se administra como vacuna, con mayor frecuencia en un músculo en el brazo. Está aprobada para la mayoría de personas mayores de 6 meses de edad.
- Un aerosol nasal también es una opción para personas saludables de 2 a 49 años. Mujeres embarazadas deberían hablar con su médico.
- Un dispositivo sin aguja llamado inyector a presión puede administrar la vacuna en el músculo a través de la piel. Esta puede ser una opción para algunas personas de 18 a 64 años de edad.

# Mantenga la tristeza bajo control este invierno

El invierno puede ser una temporada difícil. Menos horas de luz y el clima frío pueden hacerle sentir mal. Pero hay pasos que puede intentar seguir para levantar su ánimo:

- **Manténgase en el lado soleado.** Un tipo específico de depresión: trastorno afectivo estacional, en realidad puede provenir también de muy poca luz solar. Incluso si no tiene depresión, podría sentirse melancólico durante estos meses más oscuros. Salga cuando pueda, incluso durante días fríos y nublados. Incremente la luz de interiores con lámparas y cortinas transparentes.
- **Haga ejercicio.** Hable con su proveedor de atención médica sobre el ejercicio adecuado para usted. Pregunte acerca de actividades para eliminar el estrés como yoga o estiramientos.

- **Manténgase en contacto.** Llame a familiares y amigos para establecer planes, sirva de voluntario en su comunidad, o únase a un grupo social.

## Depresión: más que simplemente melancolía

Sentirse triste de vez en cuando es parte de la vida. Pero para la gente con depresión, estos sentimientos interfieren con la vida diaria. El trabajo, las amistades y el cuidado personal pueden afectarse.

- La tristeza extrema es un síntoma de depresión, pero hay muchos otros. Hable con su médico si tiene alguna de estas señales por más de dos semanas:
- No disfruta las cosas y actividades que le solían gustar o ya no son tan divertidas como solían ser.
  - Se siente vacío, sin valor o desamparado.

- Tiene problemas para concentrarse o tomando decisiones.
- Está cansado casi todo el tiempo.
- Está pensando en hacerse daño a sí mismo.

## Hable para recibir ayuda

Muchas personas dudan pedir ayuda para depresión, ansiedad, estrés u otro problema de salud mental porque creen que serán juzgados. Darse cuenta que necesita ayuda es una señal de fortaleza.

Hable con su médico si cree que podría tener una condición de salud mental. Condiciones de salud mental, incluso depresión severa, son tratables. Su médico puede sugerir medicamentos o consejería. Muchas personas se benefician de ambos.

## ¿NECESITA MÁS VITAMINA D?


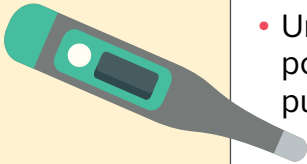
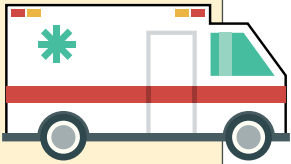
Nuestros cuerpos producen vitamina D cuando la luz del sol brilla en nuestra piel. La mayoría de las personas reciben parte de la vitamina D que necesitan de esta manera. Pero los días cortos del invierno pueden reducir la cantidad de vitamina D que la piel produce.

Pregúntele a su médico si tomar un suplemento de vitamina D es indicado para usted.



# Sepa a dónde ir para recibir **atención médica**

Si está enfermo o lesionado y necesita atención médica, ¿sabe a dónde ir? Ir al lugar correcto significa recibir las pruebas y la atención que necesita cuando las necesita. En algunos casos, incluso puede salvar su vida. Aquí se explica cómo saber a dónde debe ir.

A dónde ir	Cuándo
<b>Su médico</b> 	Usted necesita atención médica de rutina o tiene una enfermedad o lesión menor que no es una emergencia.
<b>Atención de urgencia</b> 	Usted tiene un problema médico que no es de emergencia que podría tratarse en el consultorio de su médico, pero el consultorio está cerrado. Otros problemas que pueden tratarse en atención de urgencia incluye: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una cortadura que podría necesitar puntadas</li> <li>• Dolor agudo o persistente en el abdomen</li> <li>• Sangre en la orina</li> <li>• Influenza</li> <li>• Dolor de oídos</li> <li>• Mordida de animales o insectos</li> </ul>
<b>Sala de emergencias</b> 	Tiene una condición médica grave o potencialmente mortal, como: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sangrado que no se detiene</li> <li>• Convulsiones</li> <li>• Respiración dificultosa o respiración entrecortada</li> <li>• Dolor en el pecho</li> <li>• Desmayos, mareos, debilidad</li> <li>• Dolor repentino o intenso</li> <li>• Tos o vomitar sangre</li> <li>• Vómitos o diarrea</li> <li>• persistentes</li> <li>• Lesión en la cabeza con pérdida de conciencia, confusión o vómitos</li> <li>• Reacción alérgica</li> <li>• Hueso fracturado o roto</li> </ul>

## 5 razones para programar un chequeo con su proveedor de atención primaria

¿Cuándo fue la última vez que vio a su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés)? Un chequeo puede ayudar a asegurarse de que sigue estando saludable. Aquí hay cinco razones para programar uno:

- Sus expedientes médicos serán actualizados.** Su historial médico cambia con el tiempo, y esto puede afectar su riesgo de desarrollar condiciones como derrame cerebral, diabetes, enfermedades del corazón y cáncer.
- Puede mantenerse al día con exámenes especializados.** Su médico puede notificarle sobre pruebas de detección que debe hacerse como exámenes de la vista, mamografías y otras pruebas.
- Le echarán un vistazo al interior de su cuerpo.** Su médico examinará su presión arterial y le hará otros exámenes que pueden alertarlo sobre condiciones de salud ocultas.
- Se mantendrá al día con sus vacunas.** Las inmunizaciones regulares no son solo para niños. También son para adultos.
- Le podrán tratar condiciones.** Su PCP puede diagnosticar y tratar problemas menores antes de que empeoren.

### SU CALENDARIO DE VACUNAS



¿Qué vacunas necesita? Consulte el calendario de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y compártalo con su PCP. Visite [www.cdc.gov/spanish](http://www.cdc.gov/spanish) y busque “vacunas e inmunización”.



## Consejos para dejar de fumar

Si es fumador, es probable que sepa que ahora es el momento de dejar de fumar. Y aunque eliminar el hábito puede ser difícil, es posible. La clave es tener un plan.

### Entienda su “por qué”

Piense por qué quiere dejar de fumar y escríbalo. Cuanto antes deje de fumar, su cuerpo puede comenzar a sanar más pronto. Con el tiempo, dejar de fumar reduce su riesgo de enfermedades y mejora su capacidad para realizar actividades diarias. También le ayuda a ahorrar dinero.

### Elija una fecha para dejar de fumar

Elija una fecha específica en el futuro cercano que usted planea dejar de fumar y dígaselo a otras personas. Use el tiempo antes de su fecha para prepararse. Explore servicios de apoyo o medicamentos que pueden ayudarlo y elimine cosas que le recuerdan fumar, como ceniceros y encendedores.

### Anticipe desencadenantes

Considere qué eventos o situaciones le provocan que fume y luego planifique maneras de manejarlos. Por ejemplo, si generalmente fuma después de comer, tome un paseo en lugar de fumar. O si fuma con ciertos amigos, planeen eventos sociales en lugares públicos como el cine, donde no se permite fumar.

### No intercambie un hábito por otro

Puede ser tentador probar los cigarrillos electrónicos, también conocidos como vapear, para

ayudarlo a dejar de fumar. Pero estudios muestran que están lejos de ser seguros. Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina y químicos tóxicos que pueden conducir a daño en los pulmones, cáncer y enfermedades del corazón. De hecho, la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. no ha encontrado ningún cigarrillo electrónico que sea seguro y efectivo para ayudar a que los fumadores dejen de fumar. En vez de eso, opte por otros servicios de apoyo.

## DEJE DE FUMAR



### ¡NH puede ayudarlo a dejar el tabaco!

¿Está listo para dejar de usar tabaco y productos de nicotina? Ahora es el momento de llamar al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**. Así es cómo se une al programa gratuito QuitNow-NH. Después de inscribirse, su entrenador para dejar de fumar le ayudará a elegir medicinas de reemplazo de nicotina. También aprenderá maneras de frenar deseos de fumar y evitar desencadenantes. Aprenda más en **[www.quitnownh.org](http://www.quitnownh.org)**.

# Lo que debe esperar en sus **visitas prenatales**

Desde el momento que una prueba de embarazo es positiva, usted entra en un mundo completamente nuevo.

Usted notará que este mundo probablemente tiene muchas más visitas al médico que antes. Esto es lo que puede esperar para los próximos nueve meses.

Póngase en contacto con su médico lo antes posible al descubrir que está embarazada. El consultorio de su médico probablemente programa su primera visita para cuando tiene unas ocho semanas de embarazo. Puede ser antes si usted:

- Tiene historial de complicaciones de embarazo.
- Una condición médica.
- Síntomas como sangrado o dolor de estómago.

Su primera visita será una de las más largas. Durante esta visita, su médico podría:

- Pedirle una muestra de orina para confirmar que está embarazada y verificar si hay alguna infección.
- Tomarle la presión arterial.
- Tomarle su peso.
- Calcular su fecha de alumbramiento.
- Hacer una ecografía.
- Sacarle sangre.
- Realizar un examen físico.

Usted visitará a su médico más a menudo según su embarazo continua. Si su embarazo está progresando normalmente, visitará a su médico:

- Mensualmente hasta las 28 semanas.
- Cada dos semanas entre las semanas 28 a 36.
- Semanalmente a partir de las 36 semanas hasta dar a luz.

## DESCARGUE NUESTRA APLICACIÓN MÓVIL

Obtenga valiosa información de salud para usted y su familia a través de cada etapa de la vida. La aplicación Bright Start Plus tiene herramientas de atención médica, educación y recordatorios. La aplicación se conecta directamente con recursos útiles de AmeriHealth Caritas New Hampshire.

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.



# Llene su carrito de compras con **ahorros**



Es posible comer bien y ahorrar dinero al mismo tiempo. Aquí hay algunas formas de reducir su presupuesto de alimentos sin dejar de servir comidas sanas y saludables para su familia:

- **Haga un plan.** Cada semana, revise sus gabinetes y anuncios del supermercado. Combine alimentos que ya tiene con productos en venta o productos especiales para planificar un menú. Tenga en cuenta que algunos productos casi siempre aportan gran cantidad nutritiva por menos dinero. Estos incluyen frijoles secos, batatas, arroz integral y avena integral no instantánea. Anote cada comida y una lista de alimentos que necesita para completarlas.

- **Siga hasta el final.** En el supermercado, no se salga de su lista. Permanezca en las áreas periferales, cerca de las frutas y vegetales, la carne, los productos lácteos y de panadería, y en los pasillos de productos enlatados y congelados. Evitará ser tentado por despliegues atractivos de alimentos procesados caros y poco saludables. Lea las etiquetas cuidadosamente para asegurarse de obtener el precio más bajo por onza. Considere las marcas del supermercado en lugar de nombres de marca
- **Compre en temporada.** Compre frutas y vegetales frescos cerca del momento en que se cosechan. Búsquelos en mercados de agricultores si no están disponibles en su supermercado. Solo compre lo que necesite. O pruebe comprando frutas y vegetales congelados. Son igual de saludables y a menudo menos costosos, especialmente fuera de la temporada de cosecha.
- **Obtenga ayuda si la necesita.** El departamento de Agricultura de EE.UU. ofrece programas de asistencia para familias necesitadas. Llame al **1-800-221-5689** o visite **snaped.fns.usda.gov** para más detalles.

## Receta saludable



## Palitos de zanahoria asados



*Para un aperitivo alternativo a las papas fritas y una alternativa a los palitos de zanahoria crudos, ¡póngalos en el horno!*

### Ingredientes

4 zanahorias grandes, peladas y corte del tamaño de papas fritas

aceite de cocina en aerosol

### Preparación

Precaliente el horno a 425 grados. Prepare las zanahorias. Rocíe aceite en aerosol sobre una bandeja para galletas. Esparza los palitos de zanahoria en la bandeja. Cuando el horno esté caliente, coloque la bandeja para galletas por dos minutos.

Ase por 10 minutos, volteando una vez aproximadamente a la mitad. Sirva calientes o templadas. Variación: ¿Quiere algo en sus zanahorias? Mezcle un poco de mostaza con salsa soja y, ¡tendrá un aderezo sin grasa!

### Información nutricional

Rinde cuatro porciones. Cada porción contiene aproximadamente 30 calorías, 1 g de proteína, menos de 1 g de grasa, 7 g de carbohidratos.



### **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, color, 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 condiciones preexistentes o médicos/de la salud del miembro o de la persona elegible o si el miembro ha 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)**.

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 (TDD 1-800-537-7697)**

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

## Servicios de intérpretes multilingües

English — 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**).

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

French — Attention : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**).

Chinese — 注意: 如果您使用中文, 我们可为您提供免费语言援助服务。请致电 **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**)。

Nepali — ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू नि:शुल्क रूपमा उपलब्ध छन्। फोन गर्नुहोस्: **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**)।

Vietnamese — Chú ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**).

Portuguese — Atenção: Se você fala português, serviços de assistência linguística estão disponíveis gratuitamente. Ligue para **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**).

Greek — Προσοχή: Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**).

Arabic — ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**).

Serbo-Croatian — Pažnja: Ako govorite srpskohrvatski, besplatno su vam dostupne usluge jezičke pomoći. Nazovite **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**).

Indonesian — Perhatian: Jika Anda berbicara dalam Bahasa Indonesia, layanan bantuan bahasa akan tersedia secara gratis. Hubungi **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**).

Korean — 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**)번으로 전화해 주십시오.

Russian — Внимание: если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**).

French Creole — Atansyon: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**).

Kirundi — Uragaba: Nimba uvuga Ikirundi, uzohabwa serivisi zigufasha mu ndimi ku buntu ata kiguzi. Terefona **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**).

Polish — Uwaga: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**).