

# Reciba atención, cuide su salud

¡Consulte  
la página 4 para  
obtener información  
sobre cómo ganar  
recompensas!



## Cómo protegerse del sol

A medida que llega el calor, es posible que usted y su familia pasen más tiempo al aire libre en pantalones cortos y camisetas. Si bien es muy bueno respirar aire puro y pasar tiempo al exterior, también es importante proteger la piel del daño solar. Demasiado tiempo al sol puede ser peligroso y generar quemaduras. En algunos casos, puede provocar cáncer de piel o envejecimiento prematuro.

### Ya sea que esté en la playa o salga a caminar al sol, siga estos consejos para mantener su piel protegida:

- Aplique un protector solar de amplio espectro con un FPS de 30 o mayor a su piel.
- Use ropa que cubra la piel expuesta, como pantalones, una camisa de manga larga, anteojos de sol y algo para cubrir la cabeza.
- Utilice un bálsamo labial (FPS 15 o mayor) para protegerse los labios.
- Evite o limite la exposición al sol durante las horas de mayor intensidad, por lo general, entre las 10 a. m. y las 4 p. m.
- Busque un área con sombra donde no dé la luz directa.
- Tenga cuidado si se encuentra cerca de la nieve o el agua. Esto puede reflejar los rayos del sol y generar quemaduras.

Obtenga más información sobre cómo protegerse del sol:

[www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/sun-safety](http://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/sun-safety)



# Centro de Bienestar y Oportunidades de AmeriHealth Caritas New Hampshire

Desde consejos de salud hasta recursos locales, nuestro Centro de Bienestar y Oportunidades tiene algo para todos.

Ofrecemos:

- Clases para aprender a preparar comidas saludables
- Clases de yoga para principiantes
- Computadoras para buscar empleo y completar la redeterminación
- Despensa solidaria para alimentos y artículos de cuidado personal que pueda necesitar
- Espacios privados para llamadas telefónicas o reuniones con consejeros
- Área de juegos para niños



¡Queremos unir a las personas y esperamos que pueda sumarse! El centro está abierto de 8:30 a. m. a 4 p. m. de lunes a viernes. Cierra desde el mediodía hasta las 12:30 p. m. todos los días para el almuerzo. Puede acudir con o sin turno. **Consulte nuestro cronograma de eventos y más en [www.amerhealthcaritasnh.com/community/community-center](http://www.amerhealthcaritasnh.com/community/community-center).**



# ¡Aproveche nuestro programa de transporte!

## Programa de reembolso de millas para familiares y amigos

Cuando usted mismo conduzca o algún amigo o familiar lo lleve a sus consultas médicas que no sean emergencias, podrá recibir un reintegro de los costos de combustible.

Simplemente presente una [solicitud de reintegro por transporte médico \(PDF\)](#) para recibir un reembolso a una tasa de 72 centavos por milla, que puede pagarse mediante cheque o depósito directo. Tenga en cuenta que el conductor del vehículo debe tener una licencia de conducir válida y haber completado el [formulario de inscripción del conductor \(PDF\)](#) que debe constar en los registros de Coordinated Transportation Services (CTS).

Llame al 1-833-301-2264 si tiene alguna pregunta o desea consulta el estado de su reintegro. Obtenga más información sobre el Programa de Reembolso de Millas para Familiares y Amigos. [www.amerihealthcaritasnh.com/transportation](http://www.amerihealthcaritasnh.com/transportation)

## Viajes sociales

AmeriHealth Caritas New Hampshire ofrece a los miembros 14 viajes de un tramo al año sin costo. Los viajes pueden ser de ida o vuelta a lugares de su comunidad, como nuestro Centro de Bienestar y Oportunidades, entrevistas de trabajo, lavanderías, bancos de alimentos y más.

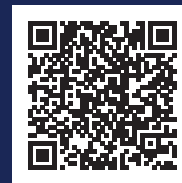
Llame a Coordinated Transportation Services (CTS) al 1-833-301-2264 con al menos 48 horas de anticipación para coordinar un viaje o recibir un reintegro. Los viajes sociales tienen un límite de 30 millas por tramo.



Descargue la aplicación de transporte CTS AmeriHealth Caritas New Hampshire

Para obtener el código único o aprender a usar la aplicación, visite: [www.ctstransit.com/acnh](http://www.ctstransit.com/acnh), luego lea la guía de inicio del Portal de Transporte para Miembros.

Descargar de Google Play:



Descargar de Apple Store:



# La tarjeta CARE le da recompensas por cuidar la salud de sus hijos



Quizás sepa que las consultas de niño sano con su proveedor de atención primaria (PCP) son una parte importante de mantener sanos a sus hijos, ¿pero sabía que puede ganar recompensas con su tarjeta CARE por atender las necesidades de bienestar de su hijo?

Las consultas de prevención con su equipo clínico contribuyen a un desarrollo saludable durante la infancia y la adolescencia. Durante las consultas por enfermedad, no suele haber suficiente tiempo para hablar sobre el crecimiento, la nutrición, el desarrollo y el bienestar.

Estas consultas recomendadas están cubiertas por su seguro de salud y le dan tiempo para identificar signos clave del crecimiento y desarrollo, además de hablar sobre sus inquietudes con su PCP de confianza.

## Bebés y niños pequeños

Durante los primeros años de su hijo, se recomienda que consulte con el PCP en estas edades:

- Primera semana
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses

Durante estas consultas, se realizarán pruebas de detección para controlar el crecimiento y el desarrollo de su hijo pequeño. Además, se aplicarán vacunas para evitar enfermedades que puedan poner en riesgo la vida. En las consultas de los 12 y 24 meses, se realizarán pruebas para controlar que su hijo no sufre de intoxicación por plomo, la cual puede causar graves problemas de salud.

### Puede ganar estas recompensas con la tarjeta CARE por asistir a las siguientes consultas.

- **\$25** por realizar las seis consultas de niño sano antes de los 15 meses de edad
- **\$25** por aplicarse las 10 vacunas antes de los 24 meses
- **\$25** luego de la primera prueba de detección de plomo
- **\$25** luego de la segunda prueba de detección de plomo
- **\$30** por realizar una evaluación de riesgos para la salud (HRA) al año

**Esto puede sumar \$130 adicionales para las cosas que necesite para su hijo, desde alimentos o pañales hasta ropa de bebé.**

Visite [www.amerhealthcaritasnh.com/member/benefits/carecard](http://www.amerhealthcaritasnh.com/member/benefits/carecard) para conocer más sobre el programa de la tarjeta CARE. Si tiene alguna pregunta, llame a nuestro equipo al 1-833-704-1177, disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

## Niños y adolescentes

Las consultas de control anual siguen siendo importantes desde la niñez hasta los 21 años. Estas consultas pueden brindar información importante tanto para usted como para su hijo, como recomendaciones sobre actividad física y alimentación, o consejos para la pubertad y cómo conducir. Los niños más grandes y los adolescentes también tienen que vacunarse para prevenir enfermedades como la meningitis y el cáncer cervical.

### Puede ganar las siguientes recompensas en su tarjeta CARE:

- **\$20** por la vacuna anual contra la gripe (influenza)
- **\$30** por la evaluación HRA cada año
- **\$30** por un control anual
- **\$50** por las vacunas recomendadas en la preadolescencia antes de los 13 años

**Esto puede ser de gran utilidad para necesidades diarias desde pasta dental o gel de ducha hasta frutas y verduras.**

# Vacunas en la infancia: Mitos y verdades



**Mito:** la mayoría de las vacunas en la infancia se pueden aplicar en cualquier momento.

## Verdad:

- **Las vacunas en la infancia deben aplicarse en momentos específicos.** Los investigadores han identificado los mejores momentos para que los niños se vacunen de acuerdo con su crecimiento. Seguir estas recomendaciones ayuda a garantizar la efectividad de las vacunas y evitar que sus hijos se enfermen.
- **Cumplir con el cronograma de vacunas** también protege a los amigos y compañeros de su hijo, además de otros adultos.<sup>1</sup>



**Mito:** es mejor dejar que un niño se exponga a la enfermedad a que se vacune.

## Verdad:

- Si bien es posible que algunas vacunas necesiten más de una dosis para ser completamente efectivas, siguen siendo **mucho más seguras que exponerse a infecciones con toda su gravedad.** Algunas infecciones pueden tener síntomas leves o no tenerlos e igualmente ser muy peligrosas.
- Incluso si no recibió todas las dosis de una vacuna, sigue **estando más protegido** que una persona que no recibió ninguna dosis.<sup>2</sup>



**Mito:** los niños con alergia al huevo no pueden recibir la vacuna contra la influenza (gripe).

## Verdad:

- De acuerdo con la Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología, los niños con alergia al huevo pueden y deben recibir la vacuna contra la influenza (gripe).
- Si bien tanto el aerosol nasal como la versión inyectable de la vacuna contra la influenza contienen una pequeña cantidad de proteína de huevo, los estudios han demostrado que es improbable que provoquen reacciones alérgicas.
- Todas las vacunas deben administrarse en entornos donde cualquier reacción alérgica posible se pueda tratar, como el consultorio médico.<sup>3</sup>

**Gane \$25 de recompensa en su tarjeta CARE** cuando su bebé reciba todas las vacunas requeridas antes de cumplir los dos años. Obtenga más información: [www.amerihhealthcaritashn.com/member/benefits/carecard](http://www.amerihhealthcaritashn.com/member/benefits/carecard)

Pueden aplicarse ciertas restricciones y limitaciones. Gane hasta \$250 en efectivo, o bienes y servicios que no sean en efectivo, cada año fiscal estatal para actividades de salud que no correspondan a servicios de atención preventiva. No existe límite en las recompensas obtenidas para servicios de atención preventiva por año.



1. "Understanding the Benefits of Vaccines: Common Questions" [Comprensión de los beneficios de las vacunas: Preguntas frecuentes], Academia Estadounidense de Pediatría, 26 de noviembre de 2025, <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/immunizations/Pages/understanding-the-benefits-of-vaccines-common-questions.aspx>, con acceso el 25 de febrero de 2026.

2. "How Do Vaccines Work?" [¿Cómo funcionan las vacunas?] Organización Mundial de la Salud, 25 de febrero de 2025, <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/how-do-vaccines-work>, con acceso el 26 de febrero de 2026.

3. "Egg Allergy and the Flu Vaccine" [Alergia al huevo y vacuna contra la influenza], Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología, 13 de agosto de 2025, <https://www.aaaai.org/tools-for-the-public/conditions-library/allergies/egg-allergy-and-the-flu-vaccine>, con acceso el 26 de febrero de 2026.

# La herramienta de búsqueda de proveedores ayuda a encontrar el apoyo adecuado de la salud conductual

En AmeriHealth Caritas New Hampshire, estamos a su disposición para brindarle ayuda con problemas como el estrés, la depresión o la ansiedad. Podemos conectarlo con el apoyo que necesita para sentirse mejor a través de nuestra herramienta de búsqueda de proveedores.

Como miembro, su plan le ofrece lo siguiente:

- Servicios de tratamiento para el trastorno por consumo de sustancias (SUD)
- Servicios ambulatorios de salud mental
- Servicios de salud mental para pacientes hospitalizados
- Servicios de telesalud
- Recursos para conectarlo con grupos de apoyo, transporte y otras necesidades
- Beneficio de recuperación flexible: Un beneficio flexible por única vez de hasta \$500 disponible para miembros que completaron correctamente una estadía de tratamiento residencial de SUD no hospitalario.

**Si desea encontrar un proveedor de la salud conductual, use nuestra herramienta de búsqueda de proveedores.**

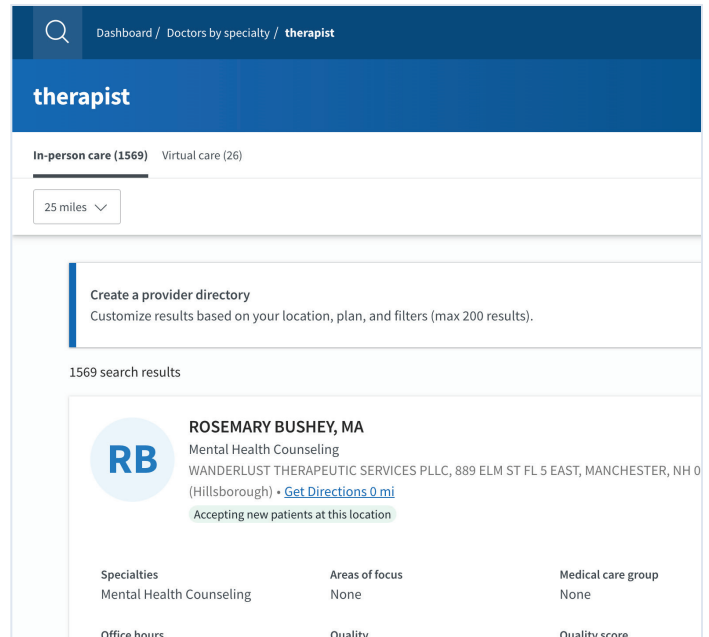
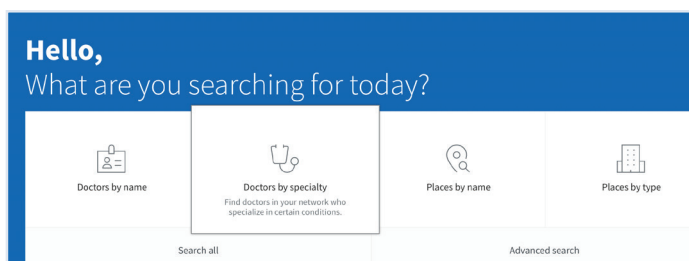
- Use este enlace: [www.amerhealthcaritasnh.com/find-provider](http://www.amerhealthcaritasnh.com/find-provider)
- Ingrese su ubicación
- Seleccione **Doctors by Specialty** (Médicos por especialidad)

Please enter city/state, county/state, or zip code

03103

Manchester, NH 03103

Use my current location



- Ingrese el tipo de proveedor que está buscando. Por ejemplo: salud mental, consejero, terapeuta, trastorno por consumo de sustancias, servicios para adicciones.

**Para obtener más información, o si desea ayuda para encontrar un proveedor de la salud conductual, Servicios al Miembro está a su disposición. Llame al 1-833-704-1177, disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.**

Trabajaremos con usted para ayudar a que reciba la atención que necesita. Obtenga más información: [www.amerhealthcaritasnh.com/member/benefits/behavioral](http://www.amerhealthcaritasnh.com/member/benefits/behavioral)

Consulte el Manual del Miembro para obtener información completa sobre la cobertura: [www.amerhealthcaritasnh.com/member/handbook](http://www.amerhealthcaritasnh.com/member/handbook)

**Si está en peligro o necesita atención médica inmediata, llame al 911.**

Si sufre dolor o angustia emocional o mental, llame al Punto de acceso de respuesta rápida de NH (emergencias de la salud mental o por consumo de sustancias) al 1-833-710-6477, disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana, para hablar con una persona que escuchará su problema y podrá brindarle ayuda.



## Apoyo de la salud conductual para familias y cuidadores

¿Tiene un amigo o familia con problemas de la salud mental? Puede obtener ayuda y existen recursos de apoyo para usted y sus seres queridos. Estos recursos ayudan de diferentes maneras:

- Comprender mejor la salud mental
- Ayudar a alguien que ha sido hospitalizado o está atravesando una crisis de la salud mental
- Aprender a brindar contención a un niño que está atravesando problemas de la salud mental
- Mantener una relación sana con una persona con problemas de la salud mental

**Centro de recursos de la salud mental para niños:** Este servicio brinda ayuda a niños y adultos jóvenes, además de sus cuidadores, a encontrar asistencia para problemas de la salud mental y consumo de sustancias. Visite <https://childrensbehavioralhealthresources.nh.gov/>.

**Asociación de la salud mental de la comunidad (CBHA) de NH:** La CBHA cuenta con 10 centros comunitarios de salud mental ubicados en todo New Hampshire para brindar apoyo de emergencia y tratamiento para la salud mental. Visite <https://nhcbha.org/>.

**Cuidadores | Consejo para la Prevención del Suicidio de NH:** Los problemas de la salud

mental o recuperarse de una pérdida pueden ser difíciles para cualquier persona, especialmente un cuidador. Si busca apoyo de un cuidador, asegúrese de consultar los servicios de apoyo disponibles en [www.nami.org/family-members-and-caregivers](http://www.nami.org/family-members-and-caregivers).

**Si está atravesando una crisis o necesita ayuda de inmediato, marque 988 o envíe un mensaje al mismo número para obtener atención confidencial y sin prejuicios.**

**Más información:**  
[988lifeline.org/get-help](http://988lifeline.org/get-help)

# Consejos para la adherencia a medicamentos para la presión arterial y la diabetes

La adherencia a medicamentos se refiere al seguimiento de las instrucciones de su médico al tomar sus medicamentos habituales. Algunos medicamentos, en especial los utilizados para tratar la presión arterial y la diabetes, deben tomarse con frecuencia y en la dosis correcta para ser efectivos.

Además, si no percibe efectos notorios al omitir su medicación, como los medicamentos para la presión arterial, puede ser fácil olvidarse de tomarlos. Sin embargo, su cuerpo notará la diferencia a largo plazo.<sup>1</sup>

## Por qué importa

- Tomar un medicamento correctamente ayuda a sentirse mejor y no tener que ir al hospital.
- Tomar medicamentos para la presión arterial en el momento adecuado y en la dosis correcta reduce el riesgo de sufrir un ataque al corazón o accidente cerebrovascular.
- No tomar los medicamentos para la presión arterial con frecuencia puede además ocasionar problemas en los riñones e incluso la muerte.<sup>2</sup>

- Omitir varias dosis de los medicamentos para la diabetes puede generar niveles altos de azúcar en sangre. Es posible que tenga visión borrosa, sed, micción frecuente y llagas.
- No tomar los medicamentos para la diabetes con frecuencia puede ocasionar daño en los ojos, nervios, riñones y corazón.<sup>3</sup>

## Manténgalo simple.

Si está tomando varios medicamentos, estas son algunas maneras de simplificarlo:

- Tome los medicamentos a la misma hora todos los días.
- Coloque los medicamentos en un pastillero para no olvidarse de lo que tiene que tomar.
- Intente obtener todos sus medicamentos con receta de la misma farmacia.
- Intente surtir la mayor cantidad de recetas que pueda el mismo día.
- Use el servicio de entrega por correo para los medicamentos que toma todos los días.<sup>4</sup>



1. Beena Jimmy y Jimmy Jose, "Patient Medication Adherence: Measures in Daily Practice" [Adherencia del paciente a los medicamentos: Medidas en la práctica diaria], Oman Medical Journal, mayo de 2011, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3191684/>, con acceso el 26 de febrero de 2026.

2. Seyed Mehrdad Hamrahian, et al., "A Critical Review of Medication Adherence in Hypertension: Barriers and Facilitators Clinicians Should Consider" [Una revisión crítica de la adherencia al tratamiento en la hipertensión: Barreras y facilitadores que el personal clínico debería considerar], Preferencia y adherencia del paciente, 7 de octubre de 2022, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9552797/>, con acceso el 26 de febrero de 2026.

3. Jacquelyn Cafasso, "Miss a Dose? What to Do If You Forget to Take a Type 2 Diabetes Pill" [¿Olvidó una dosis? Qué hacer si olvidó tomar una pastilla para la diabetes tipo 2], Healthline, 1.º de marzo de 2021, <https://www.healthline.com/health/type-2-diabetes/forget-to-take-type-2-diabetes-pill#takeaway>, con acceso el 26 de febrero de 2026.

4. Jennifer K. Bussell, et al., "Ways Health Care Providers Can Promote Better Medication Adherence" [Formas en que los proveedores médicos pueden promover una mejor adherencia a los medicamentos], Clinical Diabetes, julio de 2017, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5510928/>, con acceso el 26 de febrero de 2026.

# Encuentre la información que necesita en nuestro Manual el Miembro

Si tiene alguna pregunta sobre su plan o cobertura, consulte nuestro Manual del Miembro en línea:

[www.amerihhealthcaritasnh.com/handbook](http://www.amerihhealthcaritasnh.com/handbook).

Puede encontrar información sobre distintos temas:

- Qué hacer si recibe una factura o un estado de cuenta
  - Información en otros idiomas o formatos
  - Cómo nos ocupamos de su atención médica
  - Información sobre sus medicamentos
  - Cómo recibir atención si tiene necesidades especiales
  - Cómo ganar recompensas con su tarjeta CARE al tomar medidas para su salud
  - Cómo obtener autorizaciones previas
  - Cómo obtener atención o medicamentos
  - Beneficios disponibles para usted
  - Límites de beneficios, incluidas restricciones para servicios recibidos fuera del área de servicio de AmeriHealth Caritas New Hampshire y servicios no cubiertos\*
- Quejas, quejas formales y apelaciones
  - Resumen del aviso de prácticas de privacidad
  - Servicios para mujeres
  - Procedimientos de gestión farmacéutica
  - Cómo obtener atención en caso de emergencia, fuera del horario de atención normal o fuera del área de cobertura del plan médico
  - Cómo el plan médico analiza y usa las nuevas tecnologías

Si no tiene acceso a Internet, llame a Servicios al Miembro al 1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730). Puede pedir que le envíen por correo una copia impresa del Manual del Miembro sin costo.



\*Si ha alcanzado el límite de un beneficio, llame al Servicios al Miembro al 1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730) para obtener información sobre la continuidad de la atención y los recursos disponibles para usted.

# ¿Por qué me preguntan sobre mi raza, etnia e idioma principal?



**La respuesta es simple: ¡porque nos importa!** Queremos saber más de usted. Recopilamos información sobre raza, etnia e idioma (REL, por sus siglas en inglés) de todos nuestros miembros para ayudarnos a conocerlos mejor y brindarles la mejor atención posible. Estas preguntas nos ayudan de distintas maneras:

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

Todos somos personas únicas. Sin embargo, los estudios muestran que nuestros contextos raciales y étnicos pueden ponernos en distintos niveles de riesgo para algunas enfermedades. Podemos trabajar para reducir estos riesgos si nos aseguramos de que todas las personas reciban atención médica de alta calidad. La información sobre su raza y etnia nos ayuda a garantizar que le brindemos la más alta calidad de atención. Al contar con mayor información sobre su contexto racial y étnico, podemos tener una mejor idea de los riesgos de salud que puede tener y atender mejor sus necesidades.

## 2. Comprendernos mejor

Al conocer su idioma de preferencia, sabemos cuándo debemos conseguirle un intérprete (incluido el lenguaje de señas para miembros con sordera) para comunicarnos con usted. También podemos traducir documentos en su idioma de preferencia. ¡Estos servicios no tienen costo!

## 3. Programas de apoyo para mejorar la calidad de atención.

Al conocer esta información, podemos ofrecer programas culturalmente específicos en su idioma de preferencia que pueden mejorar su salud.

### ¡Es privada!

Su información se mantiene de manera privada y confidencial y está protegida por ley. Las únicas personas que accederán a su información son los integrantes de su equipo de atención y otras personas autorizadas a consultar su registro médico. Limitamos el acceso a la información de los miembros, incluida la raza y la etnia. Solo la utilizamos si es necesaria para brindar atención. Su información siempre está protegida.

## ¿No quiere compartir su información de todas formas?

No tiene la obligación de responder estas preguntas. Es su decisión. Esto no afectará su atención. Es perfectamente entendible que no quiera responder estas preguntas. No obstante, esta información nos ayuda a brindarle una mejor atención.

Recuerde que hacemos estas preguntas porque nos importa. Queremos asegurarnos de que todos nuestros miembros reciban la mejor atención posible.



## ¿Qué es un médico especialista?

Un especialista es un proveedor médico formado para tratar una enfermedad o una parte específica del cuerpo. Su PCP puede derivarlo a un especialista. Para algunos tipos de atención, usted puede acudir por su cuenta. Esto incluye:

- **Servicios de salud para la mujer.** Aquí podrá acceder a exámenes pélvicos, planificación familiar y atención de maternidad.
- **Atención para trastornos de la salud conductual o consumo de sustancias.** Esto incluye evaluaciones, apoyo ante crisis y medicamentos

Estos servicios también están cubiertos por su plan de salud. Para obtener más información, visite [www.amerhealthcaritasnh.com/specialists](http://www.amerhealthcaritasnh.com/specialists) o llame a Servicios al Miembro al 1-833-704-1177 (TTY 1 855 534 6730).

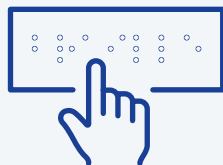
# ¿Necesita ayuda? ¿Quiere hablar?

Si su idioma principal no es el inglés, sabemos que puede ser frustrante comunicarse con Servicios al Miembro para hablar con nosotros. Por este motivo, queríamos contactarlo para hacerle saber que nos interesa saber de usted. Le brindamos intérpretes sin costo alguno.

Puede llamarnos o visitarnos en nuestro Centro de Bienestar y Oportunidades para acceder a un intérprete que nos ayudará a comunicarnos mejor. También podemos ayudarlo a conseguir un intérprete para sus consultas médicas si su médico no puede ofrecerle uno. Existen diferentes maneras en que un intérprete puede sumarse:

- 1. Intérprete por teléfono (OPI):** Se puede llamar a un intérprete y agregarlo a la llamada telefónica. También podemos usar un intérprete por altavoz si nos visita en el Centro de Bienestar y Oportunidades.
- 2. Intérprete por video remoto (VRI):** Podemos preparar una videollamada (como Zoom) y hacer que el intérprete se sume a la comunicación. Esto se puede hacer cuando estamos en diferentes lugares o incluso en el mismo lugar.
- 3. Intérprete presencial:** Si programa una consulta con anticipación, podemos hacer que un intérprete se sume a la llamada.
- 4. Para TDD/TTY, llame a Servicios al Miembro al 1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730), disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.**

También puede pedir que las cartas de AmeriHealth Caritas New Hampshire se traduzcan al idioma o formato que necesite, incluido braille y letra grande. La traducción lleva algo de tiempo. Es más rápido llamar y pedir un intérprete.



**¡Recuerde que todos estos servicios de comunicación y acceso a idiomas se ofrecen sin costo alguno! Esperamos saber pronto de usted**

# Podemos ayudarlo a gestionar su atención

Los administradores de cuidados de AmeriHealth Caritas New Hampshire pueden ayudarlo a comprender sus afecciones y conseguir la atención médica correcta en el momento adecuado. Nuestro programa de administración de cuidados ayuda tanto a adultos como a menores con problemas de salud que afectan la vida cotidiana. Por ejemplo:


- Asma
- Diabetes
- Enfermedad cardíaca
- Problemas de salud mental
- Obesidad
- Embarazo
- Trastornos por consumo de sustancias
- Necesidades sociales, como alimentos


## Qué puede esperar


Una vez que se inscribe, el administrador de cuidados puede ayudar de distintas maneras:

- Programar sus consultas de atención médica
- Buscar transporte de ida y vuelta para sus consultas médicas

Busque AmeriHealth Caritas New Hampshire en cualquiera de las siguientes plataformas para seguirnos en las redes sociales.

 @AmeriHealthCaritasNH

 @amerihealthcaritasnh

 @AmeriHealthNH

## Servicios de administración de cuidados

Su administrador de cuidados puede ayudarlo en otros aspectos:

- Aprender más sobre sus enfermedades.
- Obtener los medicamentos que su médico le indicó
- Encontrar recursos útiles en la comunidad para sus necesidades de atención médica
- Gestionar su atención luego de una consulta o estadía en un hospital
- Acceder a equipo médico duradero, como una silla de ruedas, si es necesario

## Cómo participar

Pida a su proveedor de atención primaria que lo inscriba. O llame a Servicios al Miembro al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)** para pedir que lo inscriban. Participar es su decisión. No tiene la obligación de sumarse a este programa. Puede dejar el programa en cualquier momento al llamar a Servicios al Miembro al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

## ¿No sabe bien qué tipo de administración de cuidados necesita?

Llámenos. Lo ayudaremos a encontrar el tipo correcto de asistencia para sus necesidades.



## La discriminación es ilegal

AmeriHealth Caritas New Hampshire cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina, excluye a las personas ni las trata de manera diferente por motivos de edad; raza; color; etnia; origen nacional o ascendencia; discapacidad mental o física; orientación o preferencia sexual o afectiva; identidad de género; estado civil; información genética; fuente de pago; sexo, incluidos estereotipos sexuales, características sexuales y rasgos intersexuales; embarazo o afecciones relacionadas; credo; religión; situación o historial médico o de salud mental; necesidad de servicios de atención médica; monto pagadero a AmeriHealth Caritas New Hampshire sobre la base de la clase actuarial de una persona o miembro elegible o afecciones preexistentes; ya sea que el miembro haya ejecutado o no una última voluntad médica; o cualquier otra situación protegida por la ley federal o estatal.

AmeriHealth Caritas New Hampshire brinda asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidades. Algunos ejemplos de estas ayudas y servicios incluyen intérpretes calificados en lenguaje de señas e información escrita en otros formatos (letra grande, braille, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos). Brindamos servicios de idiomas gratuitos, como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas, a personas con dominio limitado del inglés o cuyo idioma principal no es el inglés.

Si necesita estos servicios, comuníquese con AmeriHealth Caritas New Hampshire las 24 horas del día, los 7 días de 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  
1557 / Civil Rights Coordinator  
P.O. Box 7389  
London, KY 40742-7389  
Teléfono: **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**  
Correo electrónico: **acfcgrievances@amerihealthcaritas.com**  
**www.amerihealthcaritasnh.com**

- También puede presentar una queja formal por teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas New Hampshire está disponible para ayudarlo. Puede comunicarse con Servicios al Miembro las 24 horas del día, los 7 días de la semana llamando 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 las iniciativas de cumplimiento de los derechos civiles de NH DHHS del 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**

También puede presentar una queja relativa a los derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por vía electrónica 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: 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 do not 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)**.