

# Obtenga atención, manténgase sano



## Supere las alergias primaverales sin elevar la presión arterial

Cuando comience la congestión nasal u otros síntomas, piénselo dos veces antes de buscar medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés). Conlleva riesgos.

### Preocupaciones concernientes a medicamentos

Los descongestionantes y algunos otros medicamentos actúan estrechando los vasos sanguíneos de la nariz y los senos nasales. Pero también estrechan otros vasos sanguíneos en todo el cuerpo. Esto puede elevar la presión arterial, advierte la Academia Americana de Médicos de Familia (AAFP, por sus siglas en inglés). Como resultado, tomarlos podría ser riesgoso si tiene presión arterial alta

o toma ciertos medicamentos para tratarla.

Si no está seguro de si un medicamento de venta libre es seguro para usted, consulte con su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés).

### Opciones más seguras

La AAFP sugiere que pruebe:

- Pastillas o aerosoles antihistamínicos para ayudar a aliviar los estornudos, la picazón y la secreción nasal.
- Gotas para los ojos para ayudar a calmar los ojos llorosos y con picazón.
- Solución salina líquida para descargar los senos nasales.

¿Tiene preguntas sobre sus síntomas? Llame a su PCP o a la Línea de enfermeras 24/7 al 1-855-216-6065. Hable con su PCP antes de comenzar a usar cualquier producto o medicamento nuevo. ■

### Manejar la presión arterial alta tiene muchas recompensas.

Los miembros con diabetes o hipertensión que completen una lectura en el consultorio de su PCP con un resultado inferior a 140/90 pueden recibir una recompensa de \$50 en su tarjeta CARE.\* Visite nuestro sitio web para obtener más información.

*\*Es posible que se apliquen algunas restricciones y limitaciones. Reciba hasta \$250 en efectivo y bienes y servicios no monetarios cada año fiscal estatal que finalice el 30 de junio. La información completa está disponible en [www.amerhealthcaritash.com](http://www.amerhealthcaritash.com).*

# Detección de plomo para niños

El plomo no es bueno para nadie. Para los niños, es muy peligroso. Sus cuerpos y cerebros todavía están creciendo y desarrollándose. Es por eso que la detección de plomo es parte de los exámenes de salud para los niños.

## Puntos clave

Debería saber que:

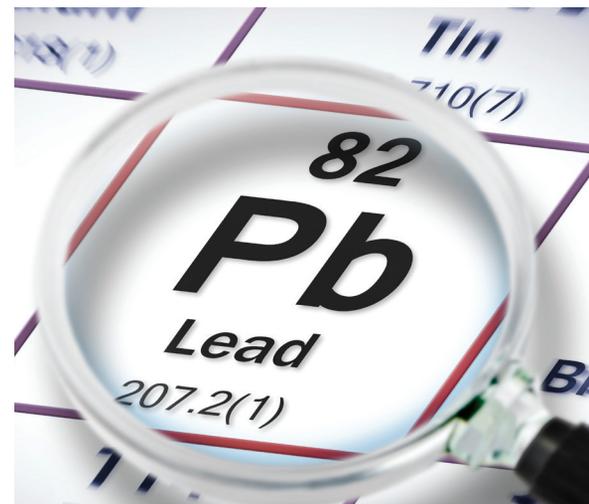
- Un análisis de sangre puede indicar si hay plomo en el cuerpo de su niño.
- El Departamento de Salud y Servicios Humanos de New Hampshire recomienda que a los niños se les realicen pruebas de detección de plomo al **año de edad (entre 11 y 23 meses) y nuevamente a los 2 años (entre 23 y 36 meses)**.

Si cree que su niño corre riesgo por el agua u otras fuentes, no espere. Llame a su proveedor de atención médica de inmediato. Cuando el nivel de plomo de un niño es demasiado alto, el proveedor debe ayudarle a obtener la atención que necesita.

## Riesgos de salud

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) advierten que, con el tiempo, la exposición al plomo puede causar:

- Daño al cerebro y los nervios.
- Problemas de audición y habla.
- Crecimiento más lento.
- Problemas con el aprendizaje y el comportamiento.



Aprenda cómo puede ayudar a mantener a los niños a salvo del plomo en <https://leadfreekidsnh.org>.

Si desea ayuda para programar una prueba de detección de plomo para su niño, llame a Servicios para Miembros al **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**). ■

## Puede que sea el momento de renovar su cobertura médica

El proceso anual de revisión de elegibilidad de Medicaid fue suspendido debido a la emergencia de salud pública del COVID-19. El proceso de revisión comenzó nuevamente en 2023.

Cuando reciba un aviso del Departamento de Salud y Servicios Humanos de New Hampshire, los miembros de Medicaid deberán renovar mediante una de estas cuatro opciones:



Realizar actualizaciones utilizando su cuenta NH EASY en <http://nheasy.nh.gov>.



Llamar al Departamento de Salud y Servicios Humanos de NH al **1-844-ASK-DHHS (1-844-275-3447)**.



Enviar por correo su Formulario de redeterminación completo a: Central Scanning Unit, P.O. Box 181, Concord, NH 03302



Llevar su formulario completo a una oficina del distrito. Puede encontrar una oficina en [www.dhhs.nh.gov/about-dhhs/locations-facilities](http://www.dhhs.nh.gov/about-dhhs/locations-facilities).

¿Tiene preguntas? Llame a Servicios para Miembros de AmeriHealth Caritas al **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**) o al Departamento de Salud y Servicios Humanos de NH en **1-844-ASK-DHHS (1-844-275-3447)**.

# Dos herramientas para ayudarle a manejar su atención médica

## Portal seguro para miembros

Utilice este sitio web en su teléfono móvil\* y computadora. Para registrarse, vaya a [www.amerhealthcaritasnh.com/memberportal](http://www.amerhealthcaritasnh.com/memberportal).

- Una vez que inicie sesión, podrá:
- Ver su historial de salud reciente.
  - Configurar recordatorios de reabastecimiento de medicamentos.
  - Solicitar una tarjeta de identificación de reemplazo.

- Seguimiento de reclamaciones.
- Inscribirse en programas especiales de atención médica.
- Conocer sus riesgos para la salud.

## Aplicación móvil AHC\*

Esta aplicación para teléfonos inteligentes de AmeriHealth Caritas New Hampshire ofrece muchas funciones que incluyen:

- Tarjeta de identificación digital.
- Manual para miembros.

- Encontrar un proveedor (con instrucciones para llegar).
- Botiquín de medicamentos (con funciones que le ayudarán a mantenerse encaminado).
- Informar sobre fraudes, despilfarros y abusos.

Para obtener la aplicación, visite Google™ Play Store o Apple® App Store. ■

*\*Es posible que se apliquen tarifas estándar de mensajería y datos.*

## ¿Necesita transporte para su próximo chequeo? Podemos ayudar

Llame siempre al 911 si tiene una emergencia médica y necesita una ambulancia. Para atención médica que no sea una emergencia, tiene otras opciones.

Con nuestro programa Familiares y Amigos, se le puede reembolsar el millaje si usa su propio vehículo, viaja con otra persona o utiliza transporte público. Si no tiene acceso

a esas opciones y no cumple con las reglas del plan, puede obtener acceso a transporte para servicios médicos sin costo para usted.

Obtenga más información en [www.amerhealthcaritasnh.com/transportation](http://www.amerhealthcaritasnh.com/transportation). Para saber si califica, llame a Servicios para Miembros al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

## ¡Queremos escuchar de usted! Únase a nuestro consejo asesor de miembros

El Consejo Asesor de Miembros (MAB) es una manera para que usted nos diga lo que le gusta y lo que no le gusta de su experiencia con AmeriHealth Caritas New Hampshire. También recibirá actualizaciones sobre las formas en que estamos mejorando los servicios. Sus comentarios pueden hacer la diferencia a la hora de mejorar nuestros programas y servicios.

El MAB se reúne cuatro veces al año por Zoom. Damos la bienvenida a los miembros y sus familias, personas de organizaciones comunitarias, consejeros, educadores y otras personas que deseen obtener más información sobre los servicios que

ofrecemos. ¿Quiere asistir a una reunión o hacerse miembro de nuestro MAB? Envíe correo electrónico a [acnhmemberadvisoryboard@amerihealthcaritasnh.com](mailto:acnhmemberadvisoryboard@amerihealthcaritasnh.com) o llame al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**. ■

**Los miembros de AmeriHealth Caritas New Hampshire pueden recibir \$25\* en su tarjeta CARE por cada reunión de MAB a la que asistan.**

*\*Pueden aplicarse algunas restricciones y limitaciones. Reciba hasta \$250 en efectivo y bienes y servicios no monetarios cada año fiscal estatal que finalice el 30 de junio. La información completa está disponible en [www.amerhealthcaritasnh.com](http://www.amerhealthcaritasnh.com).*

# ¿Es el momento para una visita de bienestar?



La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños se realicen chequeos (visitas de niño sano) en estas edades:

- 3 a 5 días de edad.
- Meses 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30.
- Una vez al año de 3 a 21 años.

Los beneficios para miembros de AmeriHealth Caritas New Hampshire incluyen visitas de bienestar sin costo para usted. Completar visitas de bienestar y ciertas vacunas también puede generar recompensas de la tarjeta CARE para miembros. Para obtener más información, visite [www.amerihhealthcaritasnh.com/CAREcard](http://www.amerihhealthcaritasnh.com/CAREcard).

## Lo que debe esperar

Lo que hace y pregunta el PCP durante el examen de su niño depende de su edad. Es posible que le hagan preguntas sobre su salud general y mental, su dieta y cómo se comportan con otros

niños de su misma edad. Un PCP también puede ordenar pruebas y recomendar vacunas para su niño.

## Recibir vacunas recomendadas

Millones de niños reciben vacunas de forma segura cada año, informan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Hable con el PCP de su niño sobre qué vacunas necesita, por qué las necesita y cualquier inquietud que tenga sobre las vacunas.

El siguiente cuadro muestra las vacunas que recomiendan los CDC según la edad del niño. ■

	El nacimiento	1-2 meses	2 meses	4 meses	6 meses	6-18 meses	12-15 meses	12-23 meses	15-18 meses	2-3 años	4-6 años	11-12 años	16 años	7-18 años
Tdap			✓	✓	✓				✓		✓			
IPV			✓	✓		✓					✓			
MMR							✓				✓			
Hib			✓	✓	✓		✓							
Varicela							✓				✓			
Hepatitis B	✓	✓				✓								
PCV			✓	✓	✓		✓							
Gripe (anualmente)						✓		✓		✓	✓			✓
Hepatitis A								✓						
Antimeningocócica												✓	✓	
Rotavirus			✓	✓	✓									
Tdap												✓		
Virus del papiloma humano (VPH)												✓		

# Cómo manejar la diabetes

Cuando se tiene diabetes, es importante controlar los niveles de azúcar en la sangre. Esto puede ayudarle a evitar muchos problemas de salud (complicaciones).

Debe seguir sus planes de alimentación, ejercicio y medicamentos. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) dicen que es posible que necesite tomar una estatina para ayudar a reducir un nivel alto de lipoproteínas de baja densidad (LDL), por sus siglas en inglés) o colesterol “malo”.

También debe mantenerse al día con los chequeos y pruebas que le ayudarán a guiar el cuidado de su diabetes. Los CDC dicen que debería recibir:

## Chequeos de presión arterial en cada visita.

Es posible que también necesite medir sus niveles en casa.



## Un análisis de colesterol en sangre una vez al año.

Esto muestra sus niveles de colesterol LDL y HDL (“bueno”) y triglicéridos.

## Un examen de los ojos con dilatación de las pupilas al

menos una vez al año. Esto ayuda al proveedor a detectar enfermedades en los ojos.



## Prueba de HbA1c al menos dos veces al año.

Esto muestra su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses.

## Pruebas de función renal una vez al año.



Estas suelen incluir análisis de orina y sangre. ■

## ¿Le gustaría recibir apoyo adicional para ayudarle a controlar la diabetes?

Hable con su PCP. También puede llamar al Equipo de Respuesta y Alcance Rápido al **1-833-212-2264** o a Servicios para Miembros en el **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

Los miembros de AmeriHealth Caritas New Hampshire con diabetes tipo 1 o tipo 2 que usan insulina pueden ser elegibles para recibir un monitor continuo de glucosa con un copago de farmacia. Los miembros con diabetes tipo 1 o tipo 2 que no usan insulina aún pueden ser elegibles si sus proveedores presentan una solicitud de autorización previa.

## Manejar su salud ofrece muchas recompensas

Los miembros de AmeriHealth Caritas New Hampshire pueden obtener recompensas de la tarjeta CARE, como:\*

**\$10** Recompensa de \$10 por cada año que reciba la vacuna contra la influenza.

**\$20** Recompensa de \$20 por completar una prueba de HbA1c. Una por año para miembros con diabetes.

**\$30** Recompensa de \$30 cada año que haga una visita de bienestar de 2 a 21 años.

**\$50** Recompensa de \$50 por tener una lectura de presión arterial inferior a <sup>140</sup>/<sub>90</sub> en el consultorio de su PCP. Una por año para afiliados con diabetes o hipertensión.

**\$75** Recompensa de de Baby Bright Start® por completar las 10 vacunas requeridas, al menos seis visitas de bienestar y una prueba de detección de plomo antes del segundo cumpleaños del bebé.

Para obtener más información, visite [www.amerhealthcaritasnh.com/CAREcard](http://www.amerhealthcaritasnh.com/CAREcard).

*\*Pueden aplicarse algunas restricciones y limitaciones. Reciba hasta \$250 en efectivo y bienes y servicios no monetarios cada año fiscal estatal que finalice el 30 de junio. La información completa está disponible en [www.amerhealthcaritasnh.com](http://www.amerhealthcaritasnh.com).*





# Cómo superar el consumo de opioides con el tratamiento adecuado

Estados Unidos está atravesando una crisis de opioides, dice la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés). Un rayo de esperanza es que los tratamientos para la adicción a los opioides han avanzado mucho.

## Medicamentos para el trastorno por consumo de opioides (MOUD, por sus siglas en inglés)

SAMHSA dice que los programas MOUD se adaptan a cada persona y deben ofrecer:

- Medicamentos que detienen el deseo de consumir de opioides.
- Consejería y terapias conductuales para resolver problemas relacionados.
- Otros tratamientos basados en las necesidades de la persona.

Algunas personas pueden necesitar MOUD durante unos meses, afirma SAMHSA. Otros pueden necesitar MOUD durante años o incluso el resto de sus vidas.

## Cómo funcionan los medicamentos

La buprenorfina, la naltrexona y la metadona son medicamentos que se usan para tratar los OUD. Pueden ayudar a reducir el deseo por usar y los síntomas de abstinencia. Algunos también bloquean el efecto de los opioides.

## ¿El estigma le impide buscar tratamiento?

Puede resultar difícil dejar a un lado las preocupaciones y pedir ayuda. La vergüenza, el bochorno y el miedo a ser juzgados son razones comunes por las que las personas evitan el tratamiento de enfermedades mentales. Pero tenga en cuenta que el tratamiento puede ayudarle a usted o a un ser querido a sentirse mejor.

Mental Health America informa que casi la mitad de todos los

adultos estadounidenses tendrán una enfermedad mental en algún momento de sus vidas. Estas condiciones incluyen trastornos por uso de sustancias, depresión y trastornos de ansiedad. La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales dice que el tratamiento puede ayudar a la mayoría de las personas a recuperarse.

## Cómo encontrar ayuda

AmeriHealth Caritas New Hampshire ofrece **el programa de manejo de la atención Living Beyond Pain**, que incluye acceso a tratamientos alternativos. Hable con su proveedor de atención médica.

También puede visitar el sitio web de SAMHSA para obtener un directorio de programas de tratamiento de opioides. ■

**Los miembros de AmeriHealth Caritas New Hampshire tienen acceso a servicios de salud mental.** Conozca sobre estos servicios en [www.amerihealthcaritasnh.com](http://www.amerihealthcaritasnh.com). También puede llamar a Servicios para Miembros al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**. Pueden ayudarle a encontrar el tipo de proveedor que satisfaga sus necesidades.

# ¿Necesita ayuda? ¿Quiere hablar?

En AmeriHealth Caritas New Hampshire, sabemos que puede resultar frustrante y aterrador para usted comunicarse con nosotros cuando el inglés no es su primer idioma. Tenga en cuenta que queremos saber de usted. Podemos proporcionarle intérpretes sin costo alguno si es necesario.

Un intérprete puede hacer que sea más fácil entenderse entre sí. Hay algunas maneras en que un intérprete puede unirse a nosotros:

- 1. Por teléfono.** Se pueden agregar intérpretes a una llamada telefónica.
- 2. Videollamada.** Podemos configurar una videollamada (como Zoom) y que el intérprete se una a ella. Esto se podría hacer cuando estemos en diferentes lugares o en el mismo lugar.
- 3. En persona.** Si se reúne con



nosotros en nuestro Centro de Bienestar y Oportunidades, podemos hacer que un intérprete se una a nosotros por teléfono. También podemos ayudarle a conseguir un intérprete para la visita de su proveedor de atención médica si este no proporciona uno.

Además de solicitar un intérprete, puede solicitar que las cartas de AmeriHealth Caritas New

Hampshire se traduzcan al idioma que necesite. Tomará un poco de tiempo traducir la carta. A menudo es más rápido llamar y pedir un intérprete.

**Todos estos servicios de acceso de idioma se ofrecen sin costo alguno para usted.** ¡Esperamos saber de usted pronto! Puede llamar a Servicios para Miembros las 24 horas del día, los siete días de la semana al **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**). ■

## Pudín de aguacate, banana y chocolate

Los niños pueden ayudar a preparar esta delicia fácil que aporta muchos nutrientes saludables al postre.

### Ingredientes

- 1 aguacate, sin piel ni hueso
- 1 banana, sin piel
- ¼ taza de leche de almendras sin azúcar (o leche de vaca)
- 3 cucharadas cacao en polvo sin azúcar
- 2 cucharadas de miel
- ¼ cucharadita extracto de vainilla

### Instrucciones

Colocar todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos. Mezclar hasta que esté suave. Dividir en cuatro tazones. Si quiere, coloque rodajas de banana encima del pudín.

**Rinde cuatro porciones.** Cada porción de ½ taza hecha con leche de almendras proporciona 137 calorías, 6 g de grasa total (1 g de grasa saturada, 0 g de grasas trans), 0 mg de colesterol, 5 mg de sodio, 21 g de carbohidratos totales, 5 g de fibra dietética, 16 g de azúcar, y 2 g de proteína.



### 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 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>.

19-00002

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)**.