

# CARE CONNECTION

OTOÑO DE 2021

CÓMO LLEVAR VIDAS MÁS SALUDABLES

¡Vamos a dejar de usar papel!

Disfrute de sus beneficios y mejore su salud

Reciba la vacuna contra la COVID-19

¡Recuerde renovar el plan!

Cómo funcionan sus beneficios de farmacia

¿Espera un bebé? ¿Acaba de tener un bebé? Solicite una evaluación de depresión

Qué debe saber acerca de la cesárea

Lista de verificación de la vacunación infantil



# ¡Vamos a dejar de usar papel!

Nuestro próximo número del boletín informativo Care Connection de AmeriHealth Caritas Florida estará disponible en línea. Podrá verlo desde cualquier lugar con conexión a Internet. Visite nuestro sitio web en [www.amerihealthcaritasfl.com](http://www.amerihealthcaritasfl.com). Encontrará Care Connection en la sección Miembros.

Si prefiere una versión impresa, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. Verificaremos con usted que tenemos la dirección postal correcta.

## Disfrute de sus beneficios y mejore su salud

Nuestra misión es brindarle a usted, nuestro miembro, acceso a una atención médica excelente. Nuestros beneficios de atención médica lo ponen a usted y a su familia en primer lugar. Incluyen:



### Teléfono inteligente sin costo

¡Obtenga un teléfono inteligente para su hogar sin costo para usted! El teléfono incluye datos y minutos mensuales y mensajes de texto ilimitados\*.



### Servicios de telesalud

¡Las consultas de telesalud no tienen costo para usted! Conéctese con un proveedor médico o de la salud conductual desde la seguridad y la comodidad de su hogar.\*



### Línea de enfermería 24/4

Estamos aquí para ayudar a responder las preguntas relacionadas con su salud de día o de noche, ¡sin costo para usted!



### Acceso a la atención médica de urgencia

¡Reciba atención médica de urgencia en nuestra red sin costo para usted! Evite las largas esperas en la sala de emergencias (ER).



### Programa de instructor de salud (Health Coach) para la maternidad

Nuestras enfermeras pueden brindarle apoyo durante su embarazo. ¡Únase a nuestro programa de mensajes de texto para recibir recordatorios y consejos que la ayudan a tener un embarazo saludable!\*



### Programas de administración de cuidados especializados

Nuestros enfermeros le ayudarán a controlar sus afecciones. Reciba ayuda paso a paso para afecciones como el asma y la depresión.



### Servicios de transporte

¡Obtenga transporte hacia sus proveedores sin costo para usted! Vaya a los chequeos anuales, a los servicios para la salud conductual, a la atención de urgencia y a la farmacia para obtener sus medicamentos.



### Exención de copagos

¡Obtenga cualquier servicio médico o de la salud conductual cubierto sin copago ni costo para usted!



### Herramientas de administración de cuidados

Utilice nuestra aplicación móvil o el portal del miembro para ver su tarjeta de identificación digital, su historial médico y otros recursos clave.\*



### Equipos de apoyo para ayudarle

Nuestro dedicado equipo de apoyo puede ayudarle con sus necesidades urgentes, como obtener una consulta. ¿Necesita comida o alojamiento, o tiene otras necesidades básicas? Trabajamos para conectarlo con recursos comunitarios que le brinden ayuda.

\* Lea más sobre estos y otros beneficios disponibles para usted en el Manual del Miembro en nuestro sitio web. Visite [www.amerihealthcaritasfl.com](http://www.amerihealthcaritasfl.com) o llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.

# Reciba la vacuna contra la COVID-19

Puede recibir la vacuna contra la COVID-19 sin costo alguno para usted. Todas las personas mayores de 12 años pueden recibir una de las vacunas contra la COVID-19 aprobadas o autorizadas para su uso de emergencia. La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. ha aprobado completamente la vacuna Pfizer para su uso en personas de 16 años en adelante, y ha dado autorización para su uso de emergencia en personas de 12 a 15 años. Las vacunas Moderna y Johnson & Johnson contra la COVID-19 están autorizadas para su uso de emergencia en todas las personas de 18 años en adelante.<sup>1</sup>

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) dicen que vacunarse ayuda a prevenir enfermedades graves y la muerte a causa del virus que produce la COVID-19. También ayuda a protegernos contra la variante delta. Los CDC instan a las personas que no se hayan vacunado contra la COVID-19 a hacer lo siguiente:<sup>2</sup>

- Organizar la aplicación de la vacuna contra la COVID-19, y
- Continuar usando una mascarilla hasta que estén completamente vacunados.

Usar una mascarilla también puede ser importante por otros motivos. Es posible que siga siendo importante usar una mascarilla después de estar completamente vacunado.<sup>3</sup>

Uno de los motivos para seguir usando la mascarilla es si se encuentra en una zona de riesgo considerable o alto de contraer el virus que produce la COVID-19. Los CDC dicen que, si se encuentra en una de estas zonas, lo mejor es llevar una mascarilla cuando esté en espacios públicos cerrados. Puede protegerle mejor del virus que produce la COVID-19, incluida la variante delta.<sup>3</sup>

Los CDC dicen que también es mejor usar una mascarilla en espacios públicos cerrados si usted o alguien de su hogar:<sup>3</sup>

- Tienen un sistema inmunitario debilitado.
- Tienen mayor riesgo de contraer una infección grave por COVID-19 debido a la edad o a una afección.
- No están vacunados.

Para conocer las guías completas sobre el uso de la mascarilla, visite el **sitio web de los CDC**. Le recomendamos que siga las guías de los CDC para reanudar sus actividades una vez que esté completamente vacunado. También debe seguir las guías de la COVID-19 en su comunidad. Por ejemplo, siga las indicaciones de su lugar de trabajo y de las empresas locales.

Hable con su proveedor de atención médica o su farmacéutico sobre vacunarse si decide hacerlo. ¿Necesita ayuda para obtener una consulta para vacunarse contra la COVID-19? ¿O tiene alguna pregunta? Llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.

## ¿Ya tuvo COVID-19 y se recuperó?

Los CDC dicen que es mejor vacunarse contra la COVID-19. Los estudios demuestran que las vacunas contra la COVID-19 ayudan a proteger contra la enfermedad COVID-19. Esto es verdadero incluso si tuvo COVID-19 y mejoró.<sup>4</sup>

Hable con su proveedor de atención médica o farmacéutico. Pueden informarle cuánto tiempo debe transcurrir después del tratamiento contra la COVID-19 para vacunarse contra la enfermedad.

Fuentes:

1. "Coronavirus (COVID-19) Update: FDA Authorizes Pfizer-BioNTech COVID-19 Vaccine for Emergency Use in Adolescents in Another Important Action in Fight Against Pandemic," (Actualización del Coronavirus (COVID-19): la FDA autoriza la vacuna Pfizer-BioNTech contra la COVID-19 para su uso de emergencia en adolescentes en otra medida importante en la lucha contra la pandemia), Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos, <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/coronavirus-covid-19-update-fda-authorizes-pfizer-biontech-covid-19-vaccine-emergency-use>.
2. "About Variants of the Virus That Causes COVID-19" (Acerca de las variantes del virus que causa COVID-19), CDC, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/variant.html>.
3. "When You've Been Fully Vaccinated" (Cuando esté completamente vacunado) CDC, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html>.
4. "Frequently Asked Questions About COVID-19 Vaccination" (Preguntas frecuentes sobre las vacunas contra la COVID-19), CDC, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>.

# ¡Recuerde renovar el plan!

Una vez al año, el Departamento de Niños y Familias puede enviarle una carta pidiéndole información para renovar su elegibilidad para Medicaid. De este modo, podrá mantener sus beneficios de Medicaid. Cuando reciba la carta de renovación, ¡es hora de poner manos a la obra!

**Durante la Emergencia de Salud Pública por COVID-19 (PHE), los inscritos en Medicaid no perderán su elegibilidad por falta de papeles relativos a la renovación.** Sin embargo, cuando la PHE por COVID-19 termine, hay un corto tiempo para completar y devolver su información al Departamento de Niños y Familias. Si no la devuelve a tiempo, usted y/o sus hijos corren el riesgo de perder la cobertura de Medicaid.

**¡Usted es importante para nosotros!** Queremos ayudarle a llegar a estar y a mantenerse saludable y a seguir disfrutando de sus beneficios de AmeriHealth Caritas Florida. Si tiene preguntas, comuníquese con el Departamento de Niños y Familias al **1-866-762-2237**. Asimismo, puede ver su estado de elegibilidad o completar su renovación en línea. Visite [www.myflorida.com/accessflorida](http://www.myflorida.com/accessflorida).

**¡Manténgase en contacto!** ¿Últimamente se mudó o cambió su número de teléfono? No olvide informarnos para que podamos comunicarnos con usted y brindarle información sobre su salud y sus beneficios. Si necesita actualizar su información de contacto, llame sin cargo a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.

# Conozca a su PCP

Una de las primeras cosas que deberá hacer cuando se inscriba en AmeriHealth Caritas Florida es elegir a un proveedor de atención primaria (PCP). Puede tratarse de un médico, enfermera profesional o asistente médico profesional. Verá a su PCP para la atención de rutina, como los chequeos médicos periódicos o las vacunas, o cuando esté enfermo. Su PCP también le ayudará a recibir atención de otros proveedores o especialistas cuando la necesite. Usted puede elegir a su PCP llamando a Servicios al Miembro. Si no elige un PCP, le asignaremos uno. Para recibir atención de su PCP, debe tener su tarjeta de identificación de miembro de AmeriHealth Caritas Florida a mano.



- Llame a su PCP al número que está en su tarjeta de identificación.
- El consultorio de su PCP agendará una consulta para usted.
- Si es un miembro nuevo, deberá ver a su PCP. Debe hacerlo dentro de los primeros 90 días de ser miembro del plan.

Puede cambiar de PCP llamando a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.

**Nota:** Si tiene Medicare, llame al número que figura en su tarjeta de identificación de Medicare para recibir información sobre su PCP.

# Para recibir atención médica de urgencia, acuda a un centro de urgencias

¿No se siente bien pero no puede ir a ver a su PCP? Intente ir a un centro de atención de urgencia. En un centro de atención de urgencia, generalmente puede ver a un proveedor de atención médica más rápido que en la sala de emergencias (ER). Para encontrar un centro de atención de urgencia cerca de usted, haga clic en **Buscar un médico** en nuestro sitio web [www.amerihhealthcaritasfl.com](http://www.amerihhealthcaritasfl.com), o llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.

Consulte este cuadro para ver ejemplos de cuándo debe acudir a un centro de atención de urgencia en lugar de a la sala de emergencias.

## ¡Recuerde!

Si no puede comunicarse con su PCP, nuestra Línea de enfermería está siempre disponible para usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana en el **1-855-398-5615**.

SALA DE EMERGENCIAS	ATENCIÓN DE URGENCIA
Fractura de huesos	Resfrío o gripe
Dificultad para respirar	Esguinces o torceduras
Lesión en la cabeza	Radiografías
Infarto	Erupciones y alergias
Fiebre alta	Dolor de espalda
Convulsión	Vómitos

# Cómo funcionan sus beneficios de farmacia

- Ofrecemos medicamentos recetados cubiertos sin costo alguno para usted. Es fácil utilizar su beneficio de farmacia. Su proveedor le hará una receta médica para el medicamento cubierto que necesita.
- Lleve la receta a una farmacia de nuestra red. Muestre su tarjeta de identificación de miembro de AmeriHealth Caritas Florida al farmacéutico.
- Para encontrar una farmacia de la red, visite nuestro sitio web en **www.amerihhealthcaritasfl.com**. También puede llamar a Servicios al Miembro de farmacia al **1-855-371-3963**.
- Su proveedor debe recurrir a los medicamentos del Listado de medicamentos preferidos (PDL) cuando le extienda una receta.

También puede conocer las actualizaciones y los cambios realizados al PDL en el Informe del resumen de cambios. El informe está en la misma página que el PDL. Es posible que su proveedor necesite obtener nuestra aprobación antes de surtir una receta médica. Esto se llama autorización previa. Su proveedor debe enviarnos una solicitud de autorización previa si es necesario. La revisaremos y les informaremos nuestra decisión a usted y su proveedor. Si no aprobamos la receta médica, usted recibirá una carta en la que se le explicará el motivo. Si no está de acuerdo con nuestra decisión, la carta también le indicará cómo presentar una apelación si lo desea.



El PDL incluye límites, restricciones y preferencias. Puede encontrar el PDL en el sitio web de la Agencia para la Administración del Cuidado de la Salud (AHCA) en **www.ahca.myflorida.com/Medicaid/Prescribed\_Drug/pharm\_thera/fmpdl.shtml**.

# Protéjase de la gripe y de otras enfermedades

La gripe es un virus que se transmite de persona a persona. Puede ayudar a protegerse a usted mismo y a los que le rodean de la gripe. Simplemente, vacúnese contra la gripe todos los años.

También hay otras vacunas que puede necesitar. Consulte la tabla siguiente. Hable con su proveedor de atención médica sobre cuáles vacunas son las más adecuadas para usted.

## Calendario de vacunación para adultos

Vacuna	Influenza (gripe)	Tdap o Td (tétanos-difteria-tosferina)	Herpes zóster (RZV/ ZVL) (vacuna recombinante contra el herpes zóster/ vacuna viva contra el herpes zóster)	Neumonía PPSV23/ PCV13 (vacuna neumocócica de polisacáridos/vacuna neumocócica conjugada)
Frecuencia	Cada año para las personas de 6 meses en adelante	Una vez si no la contrajo de niño; necesitará un refuerzo cada 10 años	2 dosis de RZV si tiene 50 años o más, o 1 dosis de ZVL, si tiene 60 años o más, incluso si ha tenido herpes zóster	Al menos 1 dosis de PPSV23 para personas de 65 años o más y para personas de 2 a 64 años con ciertas afecciones; los adultos de 65 años o más también pueden necesitar 1 dosis de PCV13

1. "Tabla 1. Esquema de vacunación recomendado para adultos de 19 años o más", Estados Unidos, 2020, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, **www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/adult.html**.

# ¿Espera un bebé? ¿Acaba de tener un bebé? Solicite una evaluación de depresión

Muchas mujeres sufren depresión perinatal. La depresión perinatal abarca una serie de trastornos del estado de ánimo que pueden afectar a las mujeres durante y después del embarazo. Esta afección puede hacer que las tareas cotidianas se conviertan en una lucha. Pero muchas mujeres con depresión no buscan ayuda. Si tiene depresión perinatal, no está sola. Y la depresión puede mejorar con tratamiento.<sup>1</sup>

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE.UU. dice que las mujeres embarazadas y las que acaban de tener un bebé deben someterse a una prueba de detección de la depresión perinatal. En el examen, su proveedor de atención médica le hará algunas preguntas. Trate de responder con la mayor sinceridad posible. Así podrá recibir la atención adecuada para sus necesidades.<sup>1</sup>

Si le diagnostican depresión perinatal, su proveedor la ayudará. Puede trabajar con usted para elaborar un plan de tratamiento. El plan puede incluir terapia de conversación y medicamentos recetados. Sin embargo, la Oficina de Salud de la Mujer (OWH) señala que algunos medicamentos pueden no ser seguros para su bebé mientras está embarazada o en período de lactancia.<sup>1</sup>

## Conozca los signos de la depresión

La OWH recomienda que llame a su proveedor si tiene alguno de estos síntomas durante más de 2 semanas:<sup>1</sup>

- Sensación de tristeza, desesperanza, ansiedad o vacío.
- Pérdida de interés por las cosas que antes le gustaban.
- Dormir demasiado o muy poco.
- Poco o mucho apetito.
- Tener poca energía.
- Pensar en lastimarse o lastimar al bebé.

Fuente:

1.“Depresión,” OWH, <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/depression>.

# Qué debe saber acerca de la cesárea

## ¿Qué es una cesárea?

La cesárea es una cirugía para dar a luz a un bebé. La cesárea permite sacar al bebé a través del abdomen de la madre. A veces, la madre y el proveedor planean hacer una cesárea como parte de un plan de atención. Otras veces, el proveedor realiza una cesárea debido a problemas durante el parto. Una cesárea puede realizarse por:<sup>1</sup>

- Problemas de salud de la madre o del bebé.
- El tamaño o la posición de riesgo del bebé.
- Problemas de la madre en el parto.
- Embarazo múltiple.

## ¿Cuáles son los riesgos?

Las cesáreas son relativamente seguras tanto para la madre como para el bebé.<sup>1</sup> Pueden evitar lesiones y la muerte en mujeres que tienen más probabilidades de sufrir complicaciones durante el parto.<sup>2</sup>

Pero la cesárea sigue siendo una intervención quirúrgica importante. Tiene riesgos, y puede aumentar el riesgo de problemas durante futuros embarazos.<sup>1</sup> Se ha demostrado que las cesáreas aumentan el riesgo de infecciones y coágulos de sangre.<sup>2</sup> Las madres también suelen tardar más en recuperarse de una cesárea que de un parto vaginal.<sup>1</sup> Muchas mujeres que no tienen más riesgo de problemas en el parto se someten a cesáreas que no necesitan.<sup>2</sup> Casi un tercio de las madres estadounidenses tienen a su bebé por cesárea.<sup>1</sup>

Hable con su proveedor. Pregúntele por qué podría recomendar una cesárea para usted y su bebé. Hágale saber lo que desea. Puede decidir decirle que no quiere una cesárea a menos que usted o su bebé la necesiten.

Fuentes:

1.“Cesarean Section,” (Cesárea) MedlinePlus, <https://medlineplus.gov/cesareansection.html>.

2.“Reduce Cesarean Births Among Low-Risk Women With No Prior Births (Reducir los partos por cesárea entre las mujeres de bajo riesgo sin partos previos) — MICH-06,” Healthy People 2030, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU, <https://health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/pregnancy-and-childbirth/reduce-cesarean-births-among-low-risk-women-no-prior-births-mich-06>.

# Octubre es el Mes Nacional de la Prevención del Consumo de Sustancias Tóxicas

Octubre es un período nacional para echar luz sobre el consumo de sustancias tóxicas. Durante este mes, honramos a los que viven recuperándose del consumo de sustancias tóxicas. Recordamos a las personas que hemos perdido debido a esta causa. Y nos centramos en la prevención de esta tragedia.

La pandemia de COVID-19 ha sido una época de desafíos y estrés. Cuando el miedo, la pena o la rabia son muy fuertes, nos pueden abrumar. En esos momentos, puede ser tentador recurrir al alcohol o al consumo de sustancias tóxicas como una manera de afrontar la situación. Pero los intentos poco saludables de manejar el estrés pueden tener un precio.

Los CDC indican que el consumo excesivo de alcohol provoca más de 95,000 muertes al año en EE.UU.<sup>1</sup> Las sobredosis de drogas también han aumentado durante la pandemia de COVID-19. Más de 92,000 personas murieron por sobredosis de drogas en 2020 en EE.UU.<sup>2</sup> Cuando se trata de controlar el estrés, hay maneras más seguras de hacerlo.

Las siguientes son algunas opciones saludables que le ayudan a afrontar el estrés:<sup>1</sup>

- Ejercicio físico periódico. Hable con su PCP sobre un buen plan de ejercicios para usted.
- Meditación. Busque un lugar tranquilo para sentarse durante 10 minutos al día. Durante este tiempo, respire lentamente. Concéntrese en su respiración mientras su mente se calma lentamente.
- Recorra a sus seres queridos, como amigos y familia. Hable con ellos sobre lo que le preocupa. Escuche también sus experiencias. Puede ser de ayuda encontrar los puntos en común entre ustedes.

Si usted o un ser querido luchan contra una adicción a las drogas, no están solos. ¿Necesita ayuda rápida en una crisis? Llame al **911** de inmediato. Si está luchando con problemas de consumo de sustancias

tóxicas, dispone de ayuda. La Administración de Servicios de Salud Mental y Consumo de Sustancias Tóxicas tiene dos servicios a los que puede llamar:

- Línea gratuita de ayuda en caso de angustia/sufrimiento (DDH), disponible las 24 horas del día, en el **1-800-985-5990**. La DDH ofrece apoyo para enfrentar al estrés provocado por una catástrofe, como la pandemia de COVID-19. Si enfrenta problemas debido al consumo de sustancias tóxicas a causa de una catástrofe como la pandemia, llame a la DDH en cualquier momento.
- Llame a la Línea nacional de ayuda gratuita las 24 horas del día (NH) al **1-800-662-HELP (4357)**. La NH es confidencial y está disponible en inglés y español. Llame a la NH para recibir más información sobre la gran cantidad de opciones de ayuda disponibles. También puede obtener una referencia para un tratamiento.

Fuentes:

- 1.“Alcohol and Substance Use” (Consumo de sustancias tóxicas y alcohol) CDC, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/daily-life-coping/stress-coping/alcohol-use.html>.
- 2.“Provisional Drug Overdose Death Counts” (Recuento provisional de muertes por sobredosis de drogas) CDC, <https://www.cdc.gov/nchs/nvss/vsrr/drug-overdose-data.htm>.

## La ayuda está disponible ahora

AmeriHealth Caritas Florida ofrece a nuestros miembros varias opciones de tratamiento para el trastorno por consumo de sustancias tóxicas. Llame a Servicios al Miembro de la Salud conductual al **1-855-371-3967** para obtener más información.

AmeriHealth Caritas Florida ofrece ayudas y servicios de traducción de idiomas sin cargo a personas con discapacidades o cuyo idioma principal no es el inglés. Incluye intérpretes habilitados e información escrita en otros idiomas. Si necesita estos servicios, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

# Lista de verificación de la vacunación infantil

Es importante estar al día con las visitas médicas de rutina de su hijo. Usted puede ayudar a que su hijo se mantenga saludable. Asegúrese de que su hijo vea a su proveedor de atención primaria (PCP) para las visitas de rutina y las vacunas. Consulte la siguiente lista de verificación para saber cuáles son las vacunas recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Hable con el PCP de su hijo para conocer su calendario de vacunación.

<input type="checkbox"/>	<b>Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)</b> Cinco dosis: una a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6 meses, a los 15-18 meses y a los 4-6 años
<input type="checkbox"/>	<b>Haemophilus influenzae tipo B</b> Cuatro dosis: una a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6 meses (según la marca de la vacuna) y a los 12-15 meses
<input type="checkbox"/>	<b>Hepatitis A</b> Dos dosis: una dosis a los 12-23 meses y la segunda dosis al menos seis meses después
<input type="checkbox"/>	<b>Hepatitis B</b> Tres dosis: una al nacer, una a los 1-2 meses y otra a los 6-18 meses
<input type="checkbox"/>	<b>Virus del papiloma humano</b> Si tiene entre 9 y 14 años en el momento de la primera vacunación: dos dosis administradas con un intervalo de 6-12 meses  Si tiene 15 años o más en el momento de la primera vacunación: tres dosis. La segunda dosis se administra uno o dos meses después de la primera, y la tercera dosis seis meses después de la segunda dosis
<input type="checkbox"/>	<b>Poliovirus inactivado</b> Cuatro dosis: una a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6-18 meses y a los 4-6 años
<input type="checkbox"/>	<b>Gripe</b> Una dosis anual a fines de octubre a partir de los 6 meses de edad
<input type="checkbox"/>	<b>Sarampión, paperas y rubeola</b> Dos dosis: una a los 12-15 meses y otra a los 4-6 años (los bebés de 6-11 meses deben recibir una dosis antes de viajar al extranjero)
<input type="checkbox"/>	<b>Meningococo de los serogrupos A, C, W, Y</b> Dos dosis: una dosis a los 11-12 años y otra a los 16 años
<input type="checkbox"/>	<b>Meningococo del serogrupo B</b> Dos dosis a los 16-18 años
<input type="checkbox"/>	<b>Neumonía</b> Cuatro dosis: una a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6 meses y a los 12-15 meses
<input type="checkbox"/>	<b>Rotavirus</b> Dos dosis: una dosis a los 2 y a los 4 meses (Rotarix®). O bien, tres dosis: cada dosis a los 2, 4 y 6 meses (RotaTeq®)
<input type="checkbox"/>	<b>Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap)</b> Una dosis a los 11-12 años
<input type="checkbox"/>	<b>Varicela</b> Dos dosis: una dosis a los 12-15 meses y otra a los 4-6 años



Fuente: "Recommended Child and Adolescent Immunization Schedule for 18 Years or Younger" (Calendario de vacunación recomendado para niños y adolescentes de 18 años o menos), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2021, <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html>.



# Gane premios por sus Comportamientos Saludables

AmeriHealth Caritas Florida ofrece tarjetas de regalo por completar ciertas metas de salud a través de nuestros programas de Comportamientos Saludables. Usted (o su hijo) puede inscribirse en uno o más programas de Comportamientos Saludables si reúne los requisitos. Una vez inscrito, puede obtener una recompensa de hasta \$50 por programa por año. Usted (o su hijo) puede unirse a cada programa de Comportamientos Saludables para el que califique solamente una vez al año.

Visite nuestro sitio web en [www.amerihealthcaritasfl.com](http://www.amerihealthcaritasfl.com) para conocer los programas de Comportamientos Saludables en los que nuestros miembros pueden participar. También puede llamar a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.



Como miembro, usted tiene ciertos derechos y responsabilidades. También puede leer al respecto en nuestro sitio web en [www.amerihealthcaritasfl.com](http://www.amerihealthcaritasfl.com). Para solicitar que le envíen una copia por correo, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.

Si ha agotado los límites de los beneficios cubiertos que está recibiendo, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)** para solicitar asistencia y recursos para continuar su atención.

## Descargue nuestra aplicación móvil sin costo para usted\*

La aplicación móvil de AmeriHealth Caritas Florida está disponible para teléfonos inteligentes Android™ y iPhone® con el nombre de AHC Mobile. Para obtener la aplicación móvil, visite Google Play™ store o Apple App Store®.

\*Pueden aplicarse las tarifas habituales de mensajes y datos.



Apple



Android

Escanee el código de Apple® o Android™ para descargar la aplicación.

Para obtener información actualizada sobre el coronavirus (COVID-19), visite nuestro sitio web [www.amerihealthcaritasfl.com](http://www.amerihealthcaritasfl.com).

### La discriminación está en contra de la ley

AmeriHealth Caritas Florida cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina ni excluye a las personas o las trata de modo diferentes por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ancestros, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual.

AmeriHealth Caritas Florida:

- Proporciona a las personas con discapacidades, para que puedan comunicarse con nosotros eficazmente, asistencia y servicios gratuitos (sin costo), tales como:
  - Intérpretes calificados del lenguaje de señas.
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios sin cargo (sin costo) a personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
  - Intérpretes calificados.
  - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame a AmeriHealth Caritas Florida al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si cree que AmeriHealth Caritas Florida no ha provisto estos servicios o lo ha discriminado de alguna otra manera, usted o su representante autorizado (si contamos con su autorización escrita en nuestros archivos) puede presentar una queja formal ante:

- Grievance and Appeals, P.O. Box 7368, London, KY 40742. Teléfono: **1-855-371-8078 (TTY 1-855-371-8079)**. Fax: **1-855-358-5847**.
- Puede presentar una queja formal por correo postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Florida está disponible para ayudarlo.

También puede presentar una queja relativa a los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina de Derechos Civiles (en inglés, *U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights*) de manera electrónica a través del Portal de Quejas sobre 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, D.C. 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>.

[www.amerihealthcaritasfl.com](http://www.amerihealthcaritasfl.com)

English: This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, 24 hours a day, seven days a week. If your primary language is not English, or to request auxiliary aids, assistance services are available to you, free of charge.

Spanish: Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita. Póngase en contacto con nuestro número de servicios al cliente al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Si su idioma principal no es el inglés, o necesita solicitar ayudas auxiliares, hay servicios de asistencia a su disposición de forma gratuita.

Haitian Creole: Enfòmasyon sa yo disponib gratis nan lòt lang. Tanpri kontakte ekip sèvis kliyan nou an nan **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, 24 è sou 24, sèt jou sou sèt. Si anglè pa lang manman w oswa si w ta renmen mande yon èd konplemantè, ou ka resevwa sèvis ki gratis pou ede w.

Vietnamese: Thông tin này có sẵn miễn phí ở các ngôn ngữ khác. Vui lòng liên lạc bộ phận dịch vụ khách hàng của chúng tôi theo số **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, 24 giờ một ngày, bảy ngày trong tuần. Nếu ngôn ngữ chính của quý vị không phải là tiếng Anh, hoặc để yêu cầu các thiết bị trợ giúp bổ sung, thì quý vị có thể sử dụng miễn phí các dịch vụ hỗ trợ.



Return Mail Processing Center  
8171 Baymeadows Way West  
Jacksonville, FL 32256

Health and wellness or prevention information  
Información de la salud y el bienestar o preventiva  
Enfòmasyon prevansyon oswa enfòmasyon konsènan  
sante ak byennèt

ACFL-211455500-1  
M1413\_2103

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

# CARE CONNECTION

OTOÑO DE 2021

CÓMO LLEVAR VIDAS MÁS SALUDABLES



**¡Recuerde renovar el plan!**

**Conozca a su PCP**

**Para recibir atención médica de  
urgencia, acuda a un centro de  
urgencias**

**Octubre es el Mes Nacional de  
la Prevención del Consumo de  
Sustancias Tóxicas**

**Gane premios por sus  
comportamientos saludables**

**Descargue nuestra aplicación  
móvil sin costo para usted\***

\*Pueden aplicarse las tarifas habituales de  
mensajes y datos.

