CARECONNECTION

NÚMERO 2 | 2024

CÓMO LLEVAR VIDAS **MÁS SALUDABLES**

Actividades de bajo costo para niños y familias

Beneficios de amamantar para la mamá y el bebé

Consejos para llevar una vida saludable con anemia falciforme

Cómo mantener a sus hijos seguros en Internet

Consejo para el regreso a la escuela: ayude a sus hijos a adaptarse

¡Recordatorio de regreso a la escuela! Asegúrese de que su hijo esté al día con sus vacunas

Preparación para huracanes

Gane premios a través de Healthy Behaviors (Comportamientos saludables)

ACCREDITED NCQA HEALTH PLAN ACCREDITED

AmeriHealth Caritas Florida

Actividades de bajo costo para niños y familias

Existen cientos de actividades gratuitas y de bajo costo para realizar en casa y en toda nuestra área de servicio, tanto si se queda en casa como si pasa el día fuera. ¡Le sorprenderá lo que puede encontrar en su barrio! Además, consulte periódicamente los parques locales, las bibliotecas y los sitios web de la ciudad o el condado para obtener ideas.

Las siguientes son algunas ideas que puede probar:

Hacer una carrera de obstáculos.

Es una forma divertida de animar a sus hijos a ser creativos y activos al mismo tiempo. Reúna algunas cosas de la casa, como aros de hula hula, sogas para saltar, piedras o mantas viejas. Haga que los niños utilicen estos objetos para construir su circuito. ¡Registre el tiempo que tardan en recorrerlo y dé un premio al más rápido!

Pintar o dibujar al aire libre.

Cuando se pinta al aire libre, no hay que preocuparse por no ensuciar. Lo único que hace falta es pintura lavable, cartulina, cartón o blocks de hojas. O simplemente use tiza y convierta la entrada de su casa en un mural al aire libre.

Hacer a un comedero para pájaros.

Diviértanse mientras aprenden sobre la naturaleza. Tome unas ramas del jardín. Luego úntelas con mantequilla de maní y páselos por alpiste. Los pájaros irán en "bandada". Además, sus hijos podrán ver los distintos tipos de pájaros que viven cerca.

Decorar piedras.

Lleve a los niños a caminar y pídales que busquen piedras bonitas o poco comunes. Cuando lleguen a casa, pueden convertirlas en sus propias creaciones. Saque la pintura, los adhesivos, los marcadores y cualquier otro material artístico. Deje volar la imaginación. Además, las piedras decoradas son un regalo genial para los abuelos o familiares.

Crear una búsqueda del tesoro.

A los niños les encanta buscar pistas y secretos. Esconda algunos objetos y dé a los niños pistas para encontrarlos. La búsqueda del tesoro es una buena actividad para un día lluvioso porque se puede hacer dentro o fuera de casa.

Hacer una cápsula del tiempo.

Cree recuerdos para los años que vendrán. Deje que los niños recojan algunas de sus cosas favoritas, como fotos, juguetes o cualquier cosa que quieran recordar. Colóquelas en un recipiente resistente y entiérrelo en el jardín. Déjelo allí para que lo encuentre otra persona. O desentiérrelo cuando sean mayores para recordar los buenos momentos que pasaron juntos.

Encontrar "Bolos gratis para niños" cerca de usted.

Hay bowlings participantes en Vero Beach, Port St. Lucie, Miami y Doral que ofrecen dos partidas gratis para niños al día durante los meses de primavera y verano. Aprovechar esta oferta es fácil:

1. Visite **https://www.kidsbowlfree.com/all_centers.php** para encontrar un bowling en su zona.
2. Inscriba a sus hijos.
3. ¡Prepárese para divertirse jugando a los bolos!

Eche un vistazo a estas divertidas actividades gratuitas o de bajo precio por condado:

Condado de Indian River

- Riverview Splash Pad: **https://www.cityofsebastian.org/facilities/facility/details/riverview-park-16.**
- **Royal Palm Point Park and Fountains: https://www.covb.org/facilities/facility/details/royal-palm-pointe-10.**

Condado de Martin

- El sistema de bibliotecas del condado de Martin ofrece pases para Elliott Museum/ Gilbert's House of Refuge, Children's Museum of the Treasure Coast y Florida Oceanographic Society Coastal Center. Visite: **https://www.martin.fl.us/localattractionpasses.**
- **Visite una de las muchas Tierras y Reservas de Conservación. https://www.martin.fl.us/preserves.**

Condado de Miami-Dade

- El Jardín Botánico de Miami ofrece entrada general gratuita: **https://mbgarden.org/visit/.**
- **El Instituto de Arte Contemporáneo de Miami ofrece entrada gratuita. Se recomienda obtener entradas con antelación: https://icamiami.org/tickets.**

Condado de Monroe

- Visite uno de los numerosos parques y playas: **https://www.monroecounty-fl.gov/233/monroe-county-parks-beaches**.

Condado de Okeechobee

- Visite el Parque Estatal Histórico del Campo de Batalla de Okeechobee: **https://www.floridastateparks.org/parks-and-trails/okeechobee-battlefield-historic-state-park**.

Condado de Palm Beach

- El Museo de Historia Natural de Palm Beach ofrece entradas a bajo costo: **https://www.pbmnh.org/.**

Condado de St. Lucie

- El Acuario de St. Lucie y el Museo de Historia Natural ofrecen entradas a bajo precio. Para obtener más información: **https://www.stlucieco.gov/departments-and-services/parks-recreation-department/aquarium-smithsonian**.

Fuentes:

Robin Westen, "24 Low-Cost Summer Activities for Kids" (24 actividades de verano de bajo costo para niños). *Parents*, 30 de junio de 2023, **https://www.parents.com/fun/activities/outdoor/24-cheap-summer-activities-for-kids/**.

Kaz Weida, Nicole Dieker, "Boredom Be Gone: 114 Free Summer Activities to Keep Everyone Busy" (Adiós al aburrimiento: 114 actividades de verano gratuitas para mantener a todo el mundo ocupado), *The Penny Hoarder*, 5 de junio de 2023, **https://www.thepennyhoarder.com/save-money/free-summer-activities/.**

Beneficios de amamantar para la mamá y el bebé

Muchas nuevas mamás dudan entre amamantar o no a su bebé. Si está pensando en hacerlo, piense en lo mucho que la puede ayudar. ¡Aporta beneficios para la salud tanto de la mamá como del bebé!

La lactancia materna está muy recomendada por prestigiosas organizaciones de la salud. La Academia Americana de Pediatría (AAP) sugiere alimentar al bebé sólo con leche materna durante seis meses si es posible. Dice que debe seguir alimentando a su bebé con leche materna hasta el año, incluso después de empezar con alimentos sólidos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) va un paso más allá y la recomienda hasta los dos años. También dice que las madres deben empezar a amamantar al bebé una hora después del nacimiento.

¿Necesita más motivos? Aquí tiene 11 motivos para considerar amamantar.

1. **La leche materna es la mejor nutrición para los bebés.** Tiene la cantidad adecuada de nutrientes para el cuerpo en crecimiento del bebé. Además, la leche materna cambia a medida que el pequeño crece para satisfacer las necesidades del bebé.
2. **La leche materna contiene anticuerpos importantes.** Estos anticuerpos ayudan a su bebé a combatir virus y bacterias que podrían enfermarle.
3. **La lactancia materna puede reducir el riesgo de enfermedades.** Los bebés corren el riesgo de contraer muchas enfermedades durante el primer año de vida. La ciencia ha demostrado que la lactancia materna puede reducir el riesgo de infecciones del oído medio, infecciones estomacales y digestivas, resfriados, enfermedades alérgicas, diabetes y mucho más.
4. **Favorece el peso saludable del bebé.** Como la leche materna contiene los nutrientes adecuados para su bebé, le ayudará a mantener un peso saludable. Además, los bebés que toman leche materna tienden a comer la cantidad adecuada para su organismo.
5. **La lactancia puede ayudar a que los bebés sean más inteligentes.** Los estudios han comprobado que la lactancia materna puede ayudar al desarrollo del cerebro de los bebés.
6. **La lactancia puede ayudar a las mamás a perder peso.** Algunas nuevas mamás se dan cuenta de que pierden más peso si amamantan. Puede deberse a que el organismo quema más calorías.
7. **Ayuda a contraer el útero.** El útero es donde crece el bebé antes de nacer. Se expande durante el embarazo. La lactancia materna ayuda a crear una hormona que hace que vuelva a su tamaño anterior.
8. **Las madres que amamantan tienen menos riesgo de depresión.** Muchas madres sufren depresión posparto después del nacimiento de su bebé. Los estudios demuestran que las mujeres que amamantan tienen menos probabilidades de padecerla.
9. **Reduce el riesgo de padecer otras enfermedades.** Se ha comprobado que las mujeres que amamantan tienen menos riesgo de padecer cáncer de seno y ovarios, hipertensión, artritis, hiperlipidemia, enfermedades cardíacas y diabetes.
10. **Puede evitar la menstruación.** Cuando amamanta a su bebé, los ciclos menstruales hacen una pausa. Esto ayuda a que no vuelva a quedar embarazada demasiado pronto. Además, le permite pasar más tiempo con su bebé.
11. **Puede ahorrarle dinero y tiempo.** La leche materna se produce de forma natural. Eso significa que no hace falta comprar leche de fórmula. Siempre está a la temperatura adecuada y se ahorra el tiempo y la molestia de lavar los biberones.

En resumen, hay muchos motivos para amamantar a su bebé. Si tiene preguntas, hable con su proveedor de atención primaria. Puede darle consejos sobre lo que es mejor para usted y su bebé.

Fuente:
"11 Benefits of Breastfeeding for Both Mom and Baby" (11 beneficios de amamantar para la mamá y el bebé). *Healthline*, actualizado el 19 de enero de 2024, **https://www.healthline.com/health/breastfeeding/11-benefits-of-breastfeeding**.

Consejos para llevar una vida saludable con anemia falciforme

La anemia falciforme afecta a entre 70,000 y 100,000 personas en Estados Unidos.[1] Aunque es una enfermedad seria, las personas que la padecen pueden llevar una vida saludable, plena y activa.

¿Qué es la anemia falciforme?

Muchas personas padecen anemia falciforme. Es una enfermedad congénita que afecta a las células sanguíneas.

Si la tiene, puede sufrir dolor, infecciones y otras complicaciones. El motivo es que algunas de las células sanguíneas tienen una forma anormal y pueden bloquear el flujo sanguíneo.

Aunque no sienta dolor, las células falciformes pueden causar daño a muchos de sus órganos. Con el tiempo, estos daños pueden provocar la insuficiencia de órganos e incluso la muerte.[2]

Consejos para vivir con anemia falciforme:[2]

- **Reciba buena atención médica:** lo más importante que puede hacer si tiene anemia falciforme es recibir una buena atención médica. Su proveedor de atención primaria (PCP) le aconsejará qué hacer. Es posible que tenga que ver a un hematólogo, que es un médico especializado en enfermedades de la sangre, o a un equipo de especialistas.
- **Visite a su médico periódicamente:** las personas con anemia falciforme pueden tener que consultar al médico con más frecuencia. Los bebés deben ser atendidos cada dos o tres meses, y los niños de 1 a 2 años, cada tres meses. Los niños mayores de 2 años y los adultos deben visitar al médico al menos una vez al año.
- **Prevenga las infecciones.** Las enfermedades como la gripe pueden ser peligrosas para los niños con anemia falciforme. Es muy importante tomar medidas sencillas, como lavarse las manos, evitar a las personas enfermas y taparse la boca al toser o estornudar.
- **Practique hábitos saludables.** Las personas con anemia falciforme deben beber mucha agua y comer alimentos saludables. Los niños y los adultos con anemia falciforme deben mantenerse activos. Pero hay que tener cuidado de no cansarse demasiado, no pasar demasiado calor ni demasiado frío.
- **Busque un grupo de apoyo.** Hay muchos grupos y organizaciones de apoyo a las personas con anemia falciforme. Unirse a un grupo puede ayudarle a informarse mejor y a obtener ayuda y apoyo.

Únase al Programa de Anemia Falciforme de AmeriHealth Caritas Florida

Los miembros de AmeriHealth Caritas Florida con anemia falciforme pueden unirse a un programa especial para ayudarlos a controlar su afección.

¿Qué puede hacer el programa de anemia falciforme por mí?

El programa de anemia falciforme puede ayudarlo a aprender sobre:

- La anemia falciforme, sus medicamentos y estilo de vida.
- Cómo recibir atención.
- Cómo aliviar el dolor.
- El peligro de sufrir un derrame cerebral.
- La importancia de recibir sus vacunas.

Llame al **1-855-371-8072** hoy para unirse al programa de anemia falciforme.

1. "Sickle Cell Disease" (Enfermedad de células falciformes), Sociedad Americana de Hematología, **https: www.hematology.org/education/patients/anemia/sickle-cell-disease**.

2. "Tools & Guides" (Herramientas y guías), Be the Spark, **https://www.sparksicklecellchange.com/sickle-cell-support-groups-organizations/resources**.

Cómo mantener a sus hijos seguros en Internet

Mantener a los niños seguros en línea puede ser un reto. Como padre, es importante que conozca los peligros a los que se enfrentan cada vez que se conectan a una computadora o a un dispositivo. También es importante educarles sobre las amenazas que existen en línea y fijar normas que garanticen su seguridad.

Hay muchos peligros en las redes, pero éstos son tres de los más comunes a los que se enfrentan los niños:[1]

1. **Cyberbullying (Ciberacoso):** se trata de cualquier actividad malintencionada, agresiva o amenazadora en línea. Puede ser por correo electrónico, mensajes de texto o redes sociales. Más del 36% de los niños de 12 a 17 años declaran haber sufrido ciberacoso.
2. **Depredadores en línea:** son adultos que atraen a los niños a actividades sexuales u otras actividades inapropiadas.
3. **Contenido inapropiado:** puede incluir lenguaje obsceno, expresiones de odio o imágenes gráficas. Todos ellos pueden perjudicar a los niños, y muchos han estado expuestos a estos contenidos.

Cómo proteger a los niños de los peligros en línea[2]

1. Hable abiertamente con ellos sobre el tema. Pregúnteles qué sitios web y redes sociales utilizan. Háblele sobre cómo utilizarlos de manera segura.
2. Dígales sobre los peligros como los ciberacosadores, los depredadores en línea, los contenidos inapropiados y las estafas.
3. Vigile a sus hijos cuando utilicen Internet. Deje que utilicen computadoras y dispositivos sólo donde usted pueda verlos.
4. Revise su historial de navegación.
5. Pregúnteles quiénes son sus amigos en línea.
6. Enséñales a ocultar o desactivar su ubicación en línea.
7. Controle el tiempo que pasan frente a la pantalla y trate de limitarlo a dos horas al día.
8. Vigile lo que publican en las redes sociales.
9. Use herramientas de control parental.

Normas de ciberseguridad para niños[2]

Comparta estas normas con sus hijos para ayudarles a mantenerse seguros en línea.

1. Nunca des información personal a nadie. Esto incluye direcciones, números de tarjetas de crédito o números de teléfono.
2. No envíes fotos a desconocidos.
3. No descargues nada sin preguntar primero a tus padres.
4. Avisa a un adulto si recibes un mensaje extraño.
5. Bloquea a quien intente acosarte.
6. Utiliza siempre una conexión a Internet segura y una contraseña segura.
7. Ten cuidado con lo que descargas de Internet.

¿Ha visitado nuestro sitio web últimamente? ¡AmeriHealth Caritas Florida se complace en anunciar nuestro nuevo y mejorado sitio web! Encontrará que el sitio es más fácil de navegar y está repleto de información útil. Visítelo en www.amerihealthcaritasfl.com, o escanee el código QR.

[1] Rebecca Edwards, "Internet Safety Guide for Kids" (Guía de seguridad en Internet para niños). *Safewise*, 5 de noviembre de 2023, **https://www.safewise.com/resources/internet-safety-kids/**.

[2] Moly Swift, "Parent's Can't-Miss: A Guide about Cyber Safety for Kids" (Los padres no se lo pueden perder: guía sobre ciberseguridad para niños). *Wondershare*, 30 de junio de 2023, **https://famisafe.wondershare.com/parenting-tips/cyber-safety-for-kids.html**.

Consejo para el regreso a la escuela: ayude a sus hijos a adaptarse

A medida que el verano termina, muchas familias se preparan para el regreso a la escuela. Ya sea que sus hijos estén comenzando el jardín de infantes o se estén preparando para graduarse, puede ser un momento estresante.

Éstos son algunos consejos que le ayudarán a prepararse para el próximo año escolar.

- **Programe una visita a la nueva escuela.** Si sus hijos van a pasar a la secundaria o preparatoria, o si se han mudado recientemente, empezar una nueva escuela puede ser difícil. Visitar el nuevo campus puede ayudar a aliviar el estrés. Además, muchas escuelas ofrecen reuniones de padres y maestros. Intente conocer a sus maestros antes de que empiece el año escolar.
- **Planifique las tareas escolares con antelación.** Busque un lugar en su casa donde sus hijos puedan hacer las tareas sin distraerse. Piense también en un buen momento para que hagan las tareas. Quizá justo después de la escuela y de merendar. O quizá después de cenar. Dedique tiempo para ayudarles con las tareas escolares.
- **Establezca una rutina para dormir.** ¡Los niños necesitan dormir! Según su edad, pueden necesitar entre 10 y 11 horas cada noche. Una buena rutina para irse a la cama puede incluir una ducha, un bocadillo, lavarse los dientes y leer un cuento. Además, haga que apaguen la televisión y los dispositivos una hora antes de acostarse para que puedan relajarse y dormir.
- **Desayunen saludablemente.** Tomar un desayuno nutritivo todos los días ayudará a los niños a rendir mejor en la escuela.

- **Hable de cómo manejar los conflictos.** Estar preparado para los conflictos, ya sea con los maestros o con otros alumnos, puede ser beneficioso para sus hijos y para usted. No olvide que quiere preparar a sus hijos para que afronten los problemas por sí mismos. Pero recuérdeles que siempre estará ahí para apoyarles si lo necesitan.

Aunque planifique y establezca rutinas, puede haber momentos en los que no sea suficiente. Todos los niños son diferentes y algunos necesitan más apoyo. Si este es el caso, hable con el trabajador social o el asesor de su escuela. También puede pedir consejo a su médico. ¡Hagamos que éste sea el mejor año escolar de todos!

Fuente:
Jessie Wolf, **"**Back to school: Tips to help students adjust**"** (Vuelta a la escuela: consejos para ayudar a los alumnos a adaptarse). Sistema de Salud de Mayo Clinic, 26 de julio de 2023, **https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/back-to-school-tips-to-help-students-adjust**.

¡Recordatorio de regreso a la escuela!

Asegúrese de que su hijo se encuentra al día con sus vacunas.

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

Preparación para huracanes

La temporada de huracanes dura del 1 de junio al 30 de noviembre

Vivir en Florida ofrece muchos beneficios. Pero asegúrese de prepararse para la temporada de huracanes de 2024 que comienza el 1 de junio. La División de Manejo de Emergencias de **FloridaDisaster.org** alienta a los residentes de Florida a tener provisiones para al menos siete días. Estos suministros incluyen alimentos, agua, medicamentos y baterías. Consulte su **Lista de verificación del kit de suministros para catástrofes** para ayudarle a prepararse.

También ofrecen una guía fácil para usted y su familia. Siga estos pasos:

Empiece a prepararse para un huracán con su familia. También puede incluir a otras personas que vivan con usted y a sus amigos.
Hable con ellos sobre:

- Cómo recibirán todos las alertas de emergencia
- Cómo se comunicarán entre ustedes
- Sus rutas de evacuación
- Dónde están los refugios y cómo harán para llegar a ellos

Piense en sus necesidades específicas. ¿Usted o su familia tienen medicamentos, equipos médicos, mascotas, necesidades de cuidado de niños u otras necesidades? Elabore una lista de las personas con las que puede ponerse en contacto para obtener ayuda cuando la necesite. **Utilice recursos en línea para elaborar un plan en caso de huracán.** Guarde su plan en un lugar seguro. Practique el plan con su familia.

Para actualizar sus alertas, planificar la evacuación o encontrar un refugio, visite el **sitio web de la División de Manejo de Emergencias FloridaDisaster.org**.

Fuente:

"Make a Family Plan" (Haga un plan familiar), División de Manejo de Emergencias de FloridaDisaster.org, **https://www.floridadisaster.org/family-plan**.

Christine Harrison, "The Essential Guide to Hurricane Preparedness" (La guía esencial para la preparación ante huracanes), State of Florida.com, **https://www.stateofflorida.com/articles/hurricane-preparedness-guide/**.

Gane premios a través de Healthy Behaviors (Comportamientos saludables)

Sus metas de salud nos importan. Queremos ayudarle a alcanzarlas. Los programas de Comportamientos Saludables de AmeriHealth Caritas Florida pueden ayudarle a mejorar su salud y a ganar recompensas al mismo tiempo. Por cada programa de Comportamientos Saludables que complete, recibirá una tarjeta de regalo por correo, mensaje de texto o correo electrónico.

Los programas de Comportamientos saludables de AmeriHealth Caritas Florida incluyen:*

- Acceso a servicios médicos preventivos o ambulatorios para adultos
- Seguimiento de la salud del comportamiento
- Programa de maternidad
- Programa posparto
- Visitas de rutina para niños y adolescentes
- Prueba de detección de cáncer de seno
- Prueba de detección de cáncer de cuello uterino
- Examen de diabetes
- Examen ocular por diabetes
- Prueba de detección de plomo
- Programa de recuperación del abuso de alcohol y sustancias tóxicas
- Programa para dejar de fumar
- Programa para adelgazar

*Puede inscribirse en más de un programa de Comportamientos Saludables (si cumple con los requisitos). Puede recibir una recompensa de hasta $50 por programa, por año. Sólo puede inscribirse en cada programa de Comportamientos Saludables una vez al año. Las recompensas no pueden utilizarse para comprar alcohol, tabaco, juegos de azar (incluidos los billetes de lotería), drogas (excepto los medicamentos de venta libre), armas de fuego o municiones. Le enviaremos las recompensas después de verificar que ha completado los programas que cumplen los requisitos.

¿Quiere saber más? Llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800** (**TTY 1-855-358-5856**). También puede visitarnos en **www.amerihealthcaritasfl.com**.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Tiene listo su móvil?

Descargue nuestra aplicación sin costo para usted.*

Utilice nuestra aplicación móvil para ver su tarjeta de ID digital, su historial médico y otros recursos clave.

Para obtener la aplicación móvil, visite Google Play Store o Apple App Store y busque **AHC mobile**.
O escanee el código de Apple o Android para descargar la aplicación.

Apple

Android

*Es posible que se apliquen cargos estándar por el uso de mensajes de texto y datos.

¿Está embarazada? Háganoslo saber

Llame al 1-855-371-8076 para unirse a Bright Start®, un programa especial para nuestras miembros embarazadas.

RECORDATORIO

Visite el portal del miembro para verificar sus consultas y recetas médicas recientes

www.amerihealthcaritasfl.com

¿Su información de contacto está actualizada?

¿Se ha mudado o ha cambiado de número de teléfono últimamente? ¡Háganoslo saber! Para actualizar su información de contacto, llame a Servicios al Miembro al 1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856) 24/7/365.

¿Necesita que le lleven a una consulta o servicio médicos?

Llame sin cargo a los servicios de transporte de AmeriHealth Caritas Florida al 1-855-371-3968.

¿Ha probado la telesalud?

¡Explore la comodidad!

La **telesalud** le permite conectarse con un proveedor mediante una computadora, tableta o teléfono inteligente sin tener que ajudir al consultorio.

Pregunte a su proveedor si ofrece telesalud.
O use **MDLIVE sin costo** para los miembros.

Números de teléfono importantes

Puede llamar por estos servicios 24/7/365.

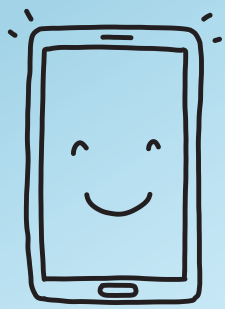
Servicios al Miembro: 1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)

Línea de enfermería 24/7: 1-855-398-5615

Servicios de transporte: 1-855-371-3968

Servicios de farmacia para el miembro: 1-855-371-3963

Servicios de la salud conductual para el miembro: 1-855-371-3967



AmeriHealth Caritas™ Florida

AmeriHealth Caritas Florida

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.

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.

AmeriHealth Caritas Florida

AmeriHealth Caritas™
Florida

ACFL_243488650-1

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