



"Sesame Workshop", "Sesame Street" y los personajes, marcas comerciales y elementos de diseño relacionados son propiedad, bajo licencia, de Sesame Workshop. © 2010 Sesame Workshop. Derechos reservados.

INDICADORES

La Regla de Indicadores estipula que los proveedores de atención médica deben ayudar a evitar el robo de identidad médica.

Deben asegurarse de que los pacientes sean quienes dicen ser. Deben asegurarse de que nadie utilice su tarjeta de identificación del plan de salud. Esto significa que su proveedor podría pedirle su licencia de conducir u otra identificación con fotografía. Asegúrese de llevar consigo su identificación cuando reciba atención médica.

▼ SESAME STREET

DIVERSIÓN CON LA comida

APRENDAMOS SOBRE LOS ALIMENTOS PARA COMER 'EN CUALQUIER MOMENTO' Y 'A VECES'

Cookie Monster sabe lo importante que es comer bien. Solía comer galletas todo el tiempo. Aprendió acerca de los alimentos que se pueden comer "en cualquier momento" y "a veces". Ahora, come principalmente alimentos sanos. Pero Cookie Monster aún puede comer galletas como una delicia especial.

Los alimentos que se pueden comer "en cualquier momento" son aquellos que se pueden comer todos los días. Ellos incluyen frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y yogur de bajo contenido graso. Acompáñelos con agua o leche con bajo contenido graso.

Los alimentos que se pueden comer "a veces" son aquellos que debemos comer de vez en cuando. Éstos incluyen galletas, caramelo, papas fritas, comida rápida y refrescos. Tienen un alto contenido de azúcar, grasa o sal.



UNA GRAN BIENVENIDA AmeriChoice por UnitedHealthcare tiene un nuevo socio en hábitos saludables de por vida: Sesame Street. ¡Juntos, lograremos que la alimentación sana y los ejercicios sean divertidos para usted y sus hijos!



NO SE ARRIESGUE, vacúnese

ACTUALIZACIÓN DE VACUNAS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

Hace años, muchos niños morían de enfermedades comunes. Hoy, estas enfermedades son muy poco frecuentes. Esto se debe a que ahora se vacuna a los niños para protegerlos contra diversas enfermedades.

A veces, se producen cambios respecto de quién debe recibir determinadas vacunas o cuándo deben recibirse. Las siguientes son dos nuevas vacunas que cambiaron recientemente.

VIRUS PAPILOMA HUMANO (VPH)

QUÉ: El VPH es muy común. Se adquiere al mantener relaciones sexuales sin protección. Aproximadamente la mitad de todas las personas sexualmente activas la tendrán en algún punto. Generalmente no presenta síntomas. Sin embargo, puede causar cáncer cervical y otros tipos de cáncer. Actualmente existe una vacuna para el VPH.

CUÁNDO: La vacuna se administra en una serie de tres inyecciones. Se recomienda para las niñas de 11 y 12 años. No obstante, ahora se puede administrar a mujeres y hombres de 9 a 26 años. Pregunte a su médico qué es lo mejor para su hijo.

VARICELA

QUÉ: En la mayoría de los casos, la varicela no es grave, pero a veces puede ser peligrosa. Puede causar infecciones cutáneas y neumonía. Algunos niños mueren debido a ella. Una vacuna contra la varicela ha estado disponible desde 1995.

CUÁNDO: La primera vacuna se administra entre los 12–15 meses de edad. Entre los 4 y 6 años se administra una segunda dosis. La vacuna ahora se encuentra disponible combinada con la vacuna MMR. La vacuna MMR protege contra sarampión, paperas y rubéola. Esta vacuna combinada se llama MMRV.



¡YA NO HAY ESCUELA! Disfrute del verano. Pero comience a planificar ahora el otoño. Llame hoy al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo. Haga una cita para un examen médico para la escuela. Reúna con anticipación los formularios de la escuela y deportivos. ¡Evite las prisas!

la seguridad es lo principal

Los controles son una buena oportunidad para que su médico hable con usted y su hijo acerca de importantes temas de seguridad. Éstos son algunos consejos de seguridad para niños de todas las edades. Pregunte al médico de su hijo sobre ellos.

0–12 MESES

- dormir boca arriba
- seguridad con hermanos y mascotas
- muebles y juguetes seguros
- seguridad en el asiento del automóvil
- hogar libre de humo
- detectores de humo
- prevención de ahogos
- síndrome del bebé sacudido
- signos de enfermedad
- RCP y primeros auxilios

1–5 AÑOS

- seguridad en el asiento del automóvil
- juego seguro
- protección contra caídas
- prevención de ahogos
- seguridad relacionada con incendios, sol y armas
- prevención de intoxicación
- uso de casco
- seguridad en el tránsito
- abuso físico, emocional y sexual

5–21 AÑOS

- cinturones de seguridad y seguridad en el automóvil
- prevención de inmersión
- seguridad relacionada con incendios, sol y armas
- uso de casco
- abuso físico, emocional y sexual
- primeros auxilios
- seguridad en el trabajo
- citas y fiestas seguras
- consumo de alcohol, tabaco y drogas



▼ PREVENCIÓN



EXÁMENES **estrellas**

LAS MAMOGRAFÍAS SON UNA OBLIGACIÓN PARA LAS MUJERES MAYORES DE 40 AÑOS

Dos de cada cinco mujeres mayores de 40 años no se han realizado una mamografía durante el último año. ¿Es usted una de ellas? Si es así, ¿qué está esperando?

El cáncer de seno se puede curar la mayoría del tiempo si se detecta en forma temprana. La mejor forma para detectarlo temprano es mediante exámenes regulares.

Las mamografías son radiografías de los senos. Pueden detectar cáncer de seno años antes de que usted pueda sentirlo. Debe realizarse su primera mamografía al cumplir 40 años. Posterior a ello, debe realizarse una mamografía cada 1 ó 2 años. Las mujeres en alto riesgo de cáncer de seno pueden comenzar los exámenes antes. Pregunte a su médico cuándo debe realizarse una mamografía.

? QUE NO LE FALTE NADA La Ley de Janet estipula que los planes de salud deben pagar la reconstrucción a las mujeres que se someten a una cirugía por cáncer de seno. ¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios respecto de la detección y del tratamiento de cáncer de seno? Llame a Servicios al Miembro al 1-800-493-4647.

▼ ACERCA DE SU PLAN

para su protección

El Aviso Anual de Prácticas de Privacidad de AmeriChoice está disponible en nuestro sitio Web para que lo lea o descargue. Visite la sección para miembros en www.americhoice.com. Este documento le informa cómo evitar que su información personal y confidencial se comparta con partes no autorizadas. ¿Tiene preguntas? Llame a Servicios al Miembro al **1-800-493-4647**.



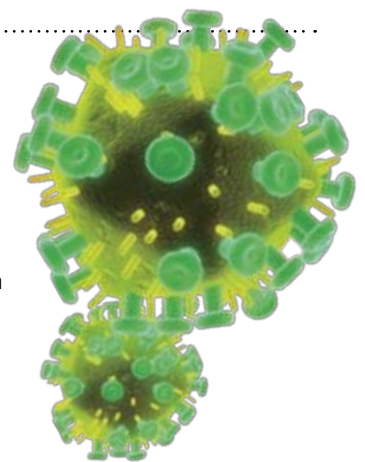
▼ SALUD SEXUAL

realícese un examen

LA VIDA CONTINÚA CON VIH

El VIH es el virus que causa el SIDA y se transmite a través de la sangre, el semen y otros fluidos corporales. Algunas personas están en mayor riesgo de adquirir VIH. El sexo sin protección con varias parejas aumenta su riesgo, al igual que la inyección de drogas ilegales.

El VIH no tiene cura, pero la terapia con medicamentos ayuda a que las personas infectadas tengan una vida más sana y más larga. Por ello es tan importante realizarse la prueba. Las personas con VIH que toman medicamentos pueden evitar adquirir SIDA por un largo tiempo. Pueden tener cuidado de no transmitir el virus.



¿ESTÁ EN RIESGO? Pregunte a su médico acerca de una prueba de VIH. O bien, envíe por mensaje de texto su código postal al **KNOWIT (566948)** para buscar una clínica que realice la prueba gratis cerca de su domicilio.

danza de la seguridad

PUEDA EVITAR LAS ETS

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) se contagian a través del contacto sexual.

Algunas ETS se pueden curar. Otras, no. Esto puede originar complicaciones.

Las ETS pueden no presentar síntomas, pero generalmente algunas señales indican que puede padecer alguna de ellas. Si se le diagnostica una ETS, su médico le indicará de qué tipo es y posiblemente le recete un medicamento. Indique a las personas con las que haya tenido relaciones sexuales que también deben visitar a un médico.

Las siguientes son las formas cómo usted puede evitar contraer o propagar las ETS.

- **Utilice un condón de látex para sexo oral, vaginal o anal. Siempre.**
- **Infórmese sobre las señales y los síntomas de las ETS y solicite ayuda médica inmediatamente si se desarrolla algún síntoma sospechoso.**
- **Pregunte a su pareja si alguna vez ha tenido una ETS. Ofrezca someterse a un examen si su pareja también lo hace.**
- **No tenga sexo si su pareja tiene lesiones, verrugas, protuberancias, enrojecimiento, secreciones u otras señales que indiquen una posible ETS.**
- **Si cree que ha estado expuesto a una ETS, visite a su proveedor de atención médica de inmediato para someterse a un examen.**

¿ES EL MOMENTO DE UNA PRUEBA? Visite a su PCP o proveedor de examen de mujer sana para realizarse una prueba de detección de ETS. Si necesita encontrar un proveedor, visite www.americhoice.com o llame a Servicios al Miembro al 1-800-493-4647.



¡SONRÍA!

Todos sabemos que el cepillado y la limpieza con seda dental mantienen nuestros dientes y encías saludables. ¿Sabía que una sonrisa saludable ayuda a proteger todo su organismo? Consulte a su dentista dos veces al año para una limpieza y una revisión. Si necesita ayuda para buscar un dentista de AmeriChoice o concertar una cita, llame al **1-800-455-2008**.



1 DE CADA 4 ESTUDIANTES ES VÍCTIMA DE INTIMIDACIÓN.

derrote a los intimidadores

5 CONSEJOS PARA CONVERSAR SOBRE LA INTIMIDACIÓN CON SU HIJO

La intimidación se presenta de muchas formas. Puede ser física, como golpes; puede ser verbal, como hostigamiento; puede ser emocional, como hacer sentir solo a otro niño e incluso puede ser electrónica, como enviar mensajes de texto desagradables.

Ser víctima de intimidación puede tener serias consecuencias. Los niños pueden sentirse muy tristes y solos. Posiblemente no quieran asistir a la escuela. Algunos se sienten enfermos, e incluso piensan en el suicidio.

Por lo general, los niños que son víctimas de intimidación no se lo dicen a nadie debido a que pueden sentirse avergonzados o pueden sentir temor de que la intimidación empeore si hablan. ¿Qué puede hacer si su hijo es víctima de intimidación? El primer paso es hablar sobre ello. Los siguientes son algunos consejos para hablar acerca de la intimidación:

- 1 **NO DIGA A SU HIJO QUE LO IGNORE.** Eso podría darle la idea de que usted lo va a ignorar.
- 2 **NO CULPE A SU HIJO.** No pregunte su hijo qué hizo para merecerlo.
- 3 **ESCUCHE A SU HIJO.** Haga preguntas. Agradézcale por contárselo.
- 4 **APOYE A SU HIJO.** Explíquele que no es su culpa. Pregunte qué puede hacer para ayudar.
- 5 **NO DIGA A SU HIJO QUE RESPONDA A LA INTIMIDACIÓN.** Esto generalmente empeora las cosas.

Una vez que entienda el problema, hable con el maestro o director de su hijo. Mantenga la calma. Pregunte cómo puede ayudar. Si nada cambia, hable nuevamente con la escuela.



DETÉNGALA Aprenda cómo puede detener la intimidación en www.stopbullyingnow.hrsa.gov. Este sitio web contiene videos e información para los niños, padres y maestros.

plan^{DE} juegos

Es importante que entienda cómo funciona su plan de salud. Si sabe esto podrá aprovechar al máximo sus beneficios. Puede ayudar a evitar que pague parte de su atención médica. Lea este inserto especial para obtener información acerca de AmeriChoice. Guárdelo para futura referencia.



derechos y responsabilidades

DE LOS MIEMBROS

SUS DERECHOS

COMO MIEMBRO DE AMERICHoice, USTED TIENE EL DERECHO DE:

- **que se le atienda con respeto**, sin importar su estado de salud, sexo, raza, color, religión, nacionalidad, edad, estado civil u orientación sexual.
- **que se le informe dónde, cuándo y cómo obtener los servicios** que necesita de AmeriChoice.
- **que su PCP le informe qué está mal**, qué se puede hacer por usted y cuál será probablemente el resultado, en un lenguaje que usted entienda.
- **obtener una segunda opinión** respecto de su atención.
- **aceptar cualquier tratamiento** o plan para su atención después de que el plan se le haya explicado completamente.
- **rechazar atención** y que se le informe qué puede arriesgar si lo hace.
- **obtener una copia de su expediente médico** y hablar sobre él con su PCP y solicitar, si es necesario, que su expediente médico se enmiende o corrija.
- **asegurarse de que su expediente médico** sea privado y que no se comparta con nadie, salvo conforme se requiera legalmente, por contrato o con su aprobación.
- **utilizar el sistema de reclamaciones de AmeriChoice** para resolver cualquier reclamación o queja ante el Departamento de Salud del Estado de Nueva York o el Departamento de Servicios Sociales locales si cree que no se le ha tratado de manera justa.
- **utilizar el sistema de Audiencias Imparciales del Estado.**
- **designar a alguien (pariente, amigo, abogado, etc.)** para que manifieste sus deseos si usted no puede hablar por sí mismo acerca de su atención y tratamiento.
- **recibir una atención amable y respetuosa** en un entorno limpio y seguro, libre de restricciones innecesarias.



SUS RESPONSABILIDADES

COMO MIEMBRO DE AMERICHoice, USTED ACEPTA:

- **trabajar con su PCP** para proteger y mejorar su salud.
- **descubrir cómo funciona su sistema de atención médica.**
- **escuchar el consejo de su PCP** y hacer preguntas si tiene dudas.
- **llamar o regresar a su PCP** si no se mejora o solicitar una segunda opinión.
- **tratar al personal de atención médica con el respeto** que espera hacia usted.
- **informarnos si tiene problemas** con un miembro del personal de atención médica. Llame a Servicios al Miembro.
- **acudir a sus citas.** Si debe cancelar, llame tan pronto como pueda.
- **utilizar la sala de emergencias únicamente para emergencias reales.**
- **comunicarse con su PCP cuando necesite atención médica**, incluso si es después del horario de atención.



SI RECIBE UNA FACTURA

AmeriChoice ofrece una amplia gama de servicios de atención médica sin costo para usted.

Usted sólo es responsable de sus copagos. No se le debe cobrar por ningún servicio aprobado que se ofrezca a través de AmeriChoice si se los brinda un proveedor de AmeriChoice.

Se le puede pedir que pague servicios que no están cubiertos por Medicaid, Family Health Plus o AmeriChoice. No se le puede cobrar por ninguno de esos servicios a menos que haya comprendido y acordado con anterioridad a la atención que usted debía pagar por ellos.

■ Llame a servicios al miembro de AmeriChoice al **1-800-493-4647** para hablar con un representante si:

- recibe una factura médica.
- se le pide que pague por un servicio y usted no está seguro si está cubierto.
- pagó una factura y requiere un reembolso.



EL juego DE LA espera

CUÁNTO TIEMPO DEBE ESPERAR PARA UNA CITA

A **nadie le gusta esperar**. Especialmente cuando no se siente bien. Por ello, solicitamos a los médicos que participan en AmeriChoice que atiendan a los pacientes en forma puntual. La rapidez con la que deben atenderlo depende de la razón por la que necesita la cita.

Para programar una cita, simplemente llame a su proveedor de atención primaria (PCP). El nombre y número de teléfono del médico se encuentran en su tarjeta de identificación. Infórmeles por qué desea ver al médico. Solicitamos a los proveedores que lo atiendan dentro de los siguientes plazos:

TIPO DE CITA	EJEMPLOS	NORMAS PARA LAS CITAS
Emergencia	Dolor en el pecho, ataque de asma, lesión grave	Inmediatamente o derivación a un centro de emergencias
Urgente	Dolor de estómago, infección en los oídos	24 horas
Rutina, sintomática	Erupción, gripe, esguince	48 a 72 horas
Rutina, asintomática	Visitas de seguimiento, control de presión arterial	6 semanas
Cita no urgente/preventiva	Revisión, exámenes físicos escolares	4 semanas
Visita a un especialista/no urgente	Alergista, dermatólogo, reumatólogo	4 a 6 semanas
Visitas prenatales	Durante el 1er trimestre Durante el 2o trimestre Durante el 3er trimestre	3 semanas 2 semanas 1 semana

Si su médico no cumple estas normas para citas, infórmenos. Llame al **1-800-493-4647 (TTY 1-877-486-2048)**, 24 horas al día, siete días a la semana. ¿Ya tiene una cita? No olvide acudir a ella. Si debe cambiar o cancelar una cita, llame al consultorio del médico. Intente llamar al menos un día antes de la cita.

SEGÚN EL LIBRO

CONSULTE SU MANUAL PARA EL MIEMBRO

¿Ha leído su manual para el miembro? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan. Explica:

- los beneficios y los servicios que tiene.
- los beneficios y los servicios que no tiene (exclusiones).
- sus copagos u otras formas en que puede pagar su cuidado médico.
- qué debe hacer si necesita atención cuando está fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- cuándo y cómo puede presentar una reclamación, en caso de que necesite hacerlo.
- cómo averiguar acerca de proveedores participantes.
- cuándo y cómo obtener atención de rutina, después de horas de oficina, especializado y de emergencia.
- cómo presentar una queja o apelar una decisión de cobertura.
- de qué modo su plan decide qué tecnologías nuevas se cubren.



OBTENGA INFORMACIÓN

Puede leer el manual para el miembro en Internet en **www.americhoice.com**. O llamar al **1-800-493-4647 (TTY 1-800-486-2048)**. Pida que le envíen una copia por correo.

PODEMOS EXPLICARLE

AmeriChoice utiliza la gestión de utilización (GU). Todos los planes de atención médica administrada lo hacen. Es la forma como nos aseguramos de que los miembros reciban la atención correcta en el momento y en el lugar correctos. Si tiene alguna pregunta sobre la GU, puede hablar con nuestro personal. Sólo llame sin cargo al **1-800-493-4647 (TTY 1-800-486-2048)**. Usted hablará con un miembro del personal de GU real, cuyo nombre y cargo se le informará. Si debe dejar un mensaje, alguien le devolverá la llamada.