



HealthTALK

iStock.com: skynesher

OTOÑO 2020

AHCCCS COMPLETE CARE

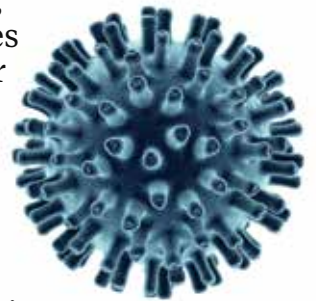


Si necesita recibir este boletín informativo en un formato diferente (como en otro idioma, letra grande, Braille o cinta de audio), llame a la Línea de ayuda para miembros al **1-800-348-4058**, TTY 711.

Combata la gripe.

Vacúnese contra la gripe esta temporada.

El virus de la gripe es muy común, una vacuna anual contra la gripe es la mejor protección. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse cada año. Los niños de 6 meses a 8 años que se vacunan contra la gripe por primera vez y los que solo han recibido 1 dosis de la vacuna contra la gripe anteriormente, deben recibir 2 dosis de la vacuna.



Es lo mejor que puede hacer. La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es el consultorio de su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Visite myuhc.com/CommunityPlan para encontrar una sucursal cerca de usted.

Cuide la salud mental.

Hay recursos disponibles.

Es muy natural que los niños se sientan ansiosos, estresados o frustrados cuando hay incertidumbre en su vida. Las siguientes son 3 medidas que puede tomar para ayudar a su hijo a sobrellevar los momentos estresantes.

1. Pasen juntos tiempos de calidad.

Leer juntos un libro mantiene su mente ocupada. Caminar juntos es una forma buena y sencilla de hacer algo de ejercicio.

2. Sea un buen ejemplo.

Siga hábitos alimenticios saludables, descanse mucho y haga bastante actividad física.

3. Comparta información.

Hable con su hijo acerca de los efectos continuos del COVID-19. Escuche y responda sus preguntas.

Líneas directas de crisis por condado.

Si está teniendo una crisis de salud del comportamiento, es importante recibir ayuda de inmediato. Recuerde, siempre debe llamar al 911 si tiene una emergencia médica, policial o de bomberos. Encuentre el número de teléfono de la línea directa de crisis para su condado.

Condado de Maricopa: **602-222-9444**
o **1-800-631-1314, TTY 711.**

Condados de Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz y Yuma: **1-866-495-6735, TTY 711.**

Condados de Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo y Yavapai: **1-877-756-4090, TTY 711.**

Comunidades indias Gila River y Ak-Chin: **1-800-259-3449, TTY 711.**

Otros recursos.

Lifeline para adolescentes: **602-248-8336** (teléfono o mensaje de texto), o llame al **1-800-248-8336, TTY 711.**



Línea telefónica nacional Lifeline de prevención del suicidio:

1-800-273-TALK (8255), TTY 711.

Chat: **suicidepreventionlifeline.org/chat**.

En línea: **suicidepreventionlifeline.org**.

Línea directa nacional de remisión y tratamiento de problemas de consumo de sustancias y trastornos: **1-800-662-HELP (4357), TTY 711.**

Línea de mensajes de texto para crisis: Envíe la palabra **"HOME"** al **741741**.

Línea de ayuda para personas mayores, las 24 horas del día: **602-264-4357.**

Línea de crisis para veteranos/Línea Be Connected: **1-866-429-8387, TTY 711.** En línea: **BeConnectedAZ.org**.

Trans Lifeline (línea directa de crisis de apoyo entre pares de la cual todos los operadores son transgénero): **1-877-565-8860, TTY 711.** En línea: **translifeline.org**.

Evalúe sus conocimientos sobre el COVID-19 y la influenza.

Conozca los mitos y las verdades.

Con la pandemia por COVID-19, es más importante que nunca estar seguro durante esta temporada de influenza. Existen algunos mitos comunes sobre el COVID-19 y la influenza que debe tener en cuenta. Estos son algunos ejemplos:

¿Verdadero o falso?

1 El COVID-19 se transmite principalmente por el contacto con las superficies.

Falso. El COVID-19 se transmite principalmente de una persona a otra. Se propaga a través de gotitas respiratorias que viajan por el aire cuando la gente estornuda, tose o habla.

2 Si el año pasado me vacuné contra la influenza, este año tengo que hacerlo nuevamente.

Verdadero. La protección inmunitaria que le brinda la vacuna contra la influenza disminuye con el tiempo. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la influenza cada año.

A medida que nos acercamos al otoño y al invierno, es importante no olvidarnos de la influenza estacional. Asegúrese de vacunarse contra la influenza esta temporada. Esta vacuna ayuda a evitar que usted y su comunidad se enfermen.

3 Para que sea eficaz, debe lavarse las manos durante al menos 20 segundos.

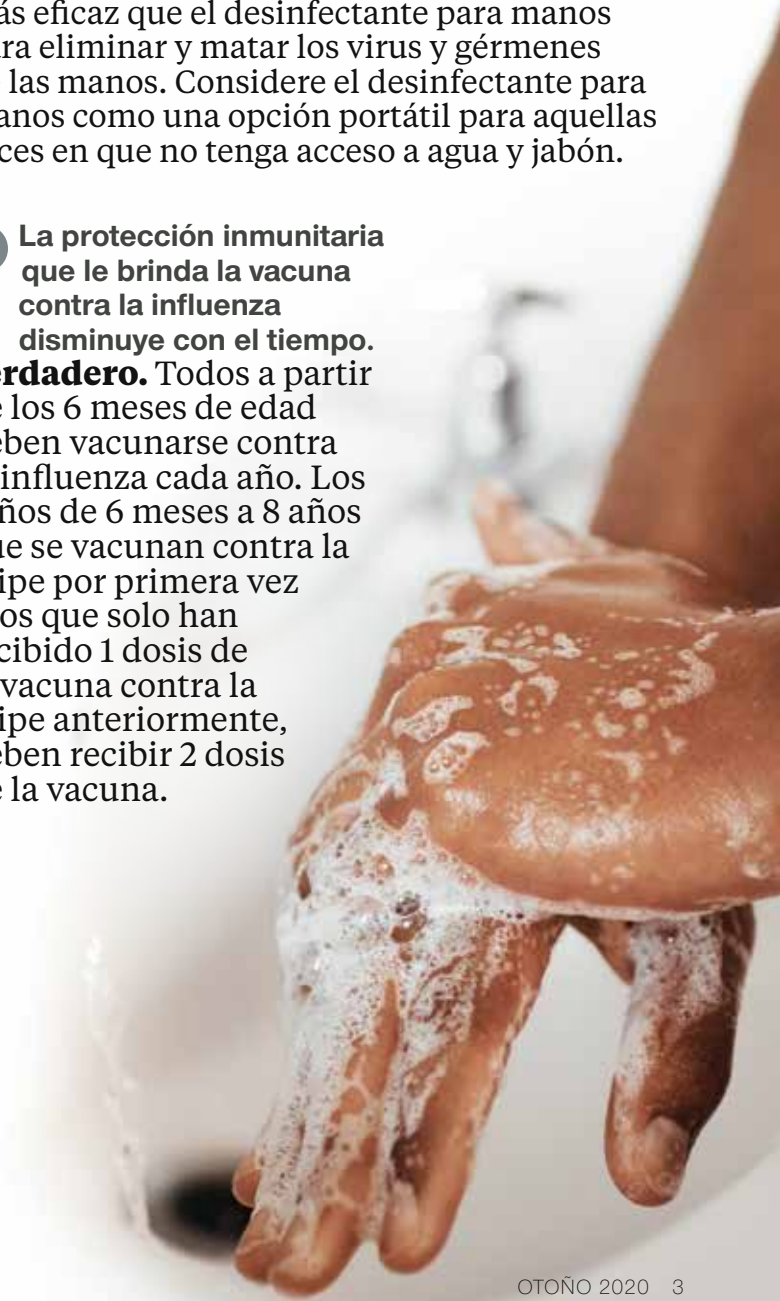
Verdadero. Lávese las manos durante al menos 20 segundos cada vez que vuelva a casa de un lugar público. También lávese las manos después de sonarse la nariz, estornudar o toser. Piense en la canción “Cumpleaños feliz” de principio a fin dos veces mientras se lava las manos. Eso asegurará que se lave las manos durante al menos 20 segundos.

4 El desinfectante para manos funciona mejor que el jabón tradicional porque contiene alcohol.

Falso. El lavado de manos es la regla de oro. Es más eficaz que el desinfectante para manos para eliminar y matar los virus y gérmenes de las manos. Considere el desinfectante para manos como una opción portátil para aquellas veces en que no tenga acceso a agua y jabón.

5 La protección inmunitaria que le brinda la vacuna contra la influenza disminuye con el tiempo.

Verdadero. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la influenza cada año. Los niños de 6 meses a 8 años que se vacunan contra la gripe por primera vez y los que solo han recibido 1 dosis de la vacuna contra la gripe anteriormente, deben recibir 2 dosis de la vacuna.



Tristeza posparto.

Cómo lidiar con la depresión posparto.

Un chequeo postparto es un chequeo médico que se realiza después de haber dado a luz para asegurar que se esté recuperando bien del parto y nacimiento. La atención posparto es importante porque las nuevas mamás corren el riesgo de sufrir complicaciones de salud graves y, en ocasiones, potencialmente mortales.

Elabore un plan de atención posparto con su proveedor durante el embarazo y hable con él sobre su equipo de atención posparto. Acuda a un control posparto completo a más tardar 57 días después de haber tenido al bebé. Si tuvo complicaciones en el embarazo o si tiene una afección médica crónica, posiblemente requiera controles posparto adicionales.

De acuerdo con la Clínica Mayo, algunos signos de depresión posparto pueden incluir: humor depresivo o cambios de humor, llanto excesivo, dificultad para establecer vínculos con el bebé, pérdida de apetito, incapacidad para dormir, pérdida



de energía y reducción del interés en sus actividades. Estos son solo algunos ejemplos.

Si cree que puede tener tristeza posparto, no espere; hable de inmediato con su médico o administrador de casos. Para recibir ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame al número de Servicios de salud del comportamiento indicado al reverso de su tarjeta de ID del Sistema de Contención de Costos de Atención Médica de Arizona (Arizona Health Care Cost Containment System, AHCCCS). Si cree que necesita ayuda de emergencia, llame de inmediato al 911.

Conozca los datos acerca del VIH.



El VIH es un virus que ataca al sistema inmunitario del organismo. Si no recibe tratamiento, puede causar serios problemas de salud e incluso la muerte. El VIH se transmite a través de fluidos corporales infectados, como sangre, semen y leche materna. Se propaga principalmente a través del sexo sin protección o al compartir agujas de drogas.

Puede transmitir el VIH a su bebé durante el embarazo, el trabajo de parto, el nacimiento o la lactancia. El tratamiento puede ayudar a evitar que su bebé se infecte. Si está embarazada o planea embarazarse, hágase la prueba de detección de VIH. La prueba es la única manera de saber con certeza si tiene VIH. Pídale a su pareja que se haga la prueba y que reciba tratamiento si tiene VIH.



Fiesta de la pasta.

Pruebe esta deliciosa receta.

Haga pasta para la cena con esta receta para toda la familia. Agregue pasta en forma de ruedas de carreta e ingredientes fáciles como espinacas congeladas y nueces, y no fallará. Esta receta es para 6 personas (y probablemente le quedará).

Ingredientes.

- 1 libra de pasta en forma de ruedas de carreta (pueden sustituirse por otras formas o pasta sin gluten)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de ajo, cortado finamente (de 8 a 10 dientes)
- ½ cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta roja molida
- 1 libra de espinaca congelada (descongelada)
- ½ taza de queso parmesano, recién rallado
- 2 cucharadas de piñones, tostados (si no hay disponibles piñones, use almendras o anacardos o nueces de la india)

Instrucciones.

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Si usa nueces crudas, extiéndalas en una sola capa en un plato apto para microondas. Póngalas en el microondas a plena potencia durante 1 minuto. Revuelva las nueces y continúe cocinándolas en el microondas por períodos de 30 segundos hasta que estén doradas. Esto se puede hacer con anticipación.
3. Mientras se cocina la pasta, caliente el aceite de oliva a fuego medio en una sartén grande. Agregue el ajo, la sal y la pimienta roja molida. Cocine hasta que el ajo comience a dorarse, unos 3 minutos.
4. Agregue las espinacas y mezcle hasta que se caliente por completo.
5. Mientras calienta las espinacas, escurra la pasta y reserve 1 taza de su líquido de cocción. Ponga el agua caliente de la pasta en la sartén, agregue la pasta escurrida y revuelva para mezclar. Cubra con queso parmesano y nueces tostadas.

Información nutricional (por porción): 313 calorías, 12 g proteína, 46 g carbohidratos (4 g fibra), 9 g grasa (2 g grasas sat., 7 g monoins./poliins.), 268 mg sodio



Manténgase segura.

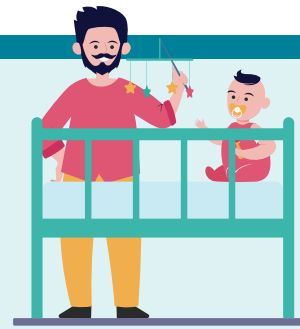
Tenga en cuenta la exposición al plomo durante el embarazo.

Puede respirar polvo de plomo y ni siquiera saberlo. Cuando la pintura vieja se agrieta, produce trocitos y polvo peligrosos. El polvo es tan pequeño que no puede verlo. Las reparaciones y renovaciones del hogar, que incluyen lijar o raspar la pintura, pueden generar polvo de plomo peligroso. No debe estar en la casa mientras alguien esté removiendo pintura con plomo o limpiando después de renovaciones.

Además, tenga cuidado al comer cualquier cosa que los viajeros de otros países traigan a los EE. UU., ya que algunos dulces, especias, juguetes, maquillaje y otros alimentos contienen pequeñas cantidades de plomo. Demasiado plomo en el organismo de un niño conduce a la intoxicación por plomo.

La intoxicación por plomo puede causar problemas de salud. Muchos niños que padecen intoxicación por plomo no presentan síntomas, es por eso que las pruebas son importantes.

Los expertos recomiendan que se realicen las pruebas a la edad de 1 y 2 años. Si la prueba detecta plomo, el tratamiento puede ayudar. Si cree que usted o alguien de su familia puede tener intoxicación por plomo, infórmelo a su proveedor de atención médica.



Sueño seguro.

El sueño seguro puede ayudar a proteger a su bebé contra el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y otros peligros, como asfixia y sofocación.

Fumar durante el embarazo o exponer a un bebé al humo pasivo puede aumentar el riesgo de que el bebé sufra SMSL. La lactancia materna también puede reducir este riesgo. De acuerdo con la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics), la lactancia materna durante al menos dos meses podría reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante casi a la mitad.

Acueste a su bebé bocarriba sobre una superficie plana y firme, como una cuna o un moisés. Haga esto cada vez que su bebé duerma, incluso en las siestas.

Acueste a su bebé en su cuna o moisés. Es bueno compartir la habitación con su bebé, pero no comparta la cama. No use cojines posicionadores, como nidos o almohadas antivuelco. Pueden hacer que su bebé deje de respirar. Mantenga los protectores de cuna, ropa de cama suelta, juguetes y otros objetos blandos fuera de la cuna de su bebé.

Comprenda sus opciones.

Los servicios de planificación familiar son efectivos.

Los servicios de planificación familiar le ayudan a protegerse de tener un embarazo no deseado o contraer una enfermedad de transmisión sexual. Tanto los hombres como las mujeres en edad fértil son elegibles para recibir servicios de planificación familiar.

Si conoce sus opciones de control de la natalidad, podrá elegir el método correcto para usted. Las opciones de acción prolongada son una buena alternativa para muchas mujeres, y no hay ningún cargo o costo. Estas incluyen DIU (dispositivo intrauterino) e implante anticonceptivo. Un DIU es un pequeño dispositivo en forma de T que el médico inserta en el útero. Un implante es una pequeña varilla del tamaño de un fósforo que su médico coloca debajo de la piel de su brazo. Los beneficios de estas opciones incluyen:

- Tienen un 99 por ciento de efectividad. Funcionan mejor que la píldora y los métodos de barrera.

- Duran de 3 a 10 años, dependiendo del tipo que usted elija.
- Son muy prácticos. No tiene que resurtir recetas ni tomar píldoras.
- Son reversibles. Cuando quiera quedar embarazada puede pedir que se los quiten.

Los DIU y los implantes no protegen contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni contra el VIH. Siempre use condones y hágase exámenes de detección de ETS de forma periódica. La detección y el tratamiento de las ETS son un beneficio cubierto.

Los miembros tienen libre elección de proveedores de planificación familiar. Llame a su administrador de atención de Healthy First Steps al **1-800-599-5985, TTY 711**, para obtener ayuda para encontrar proveedores de planificación familiar en su área. La asistencia con respecto a la ubicación del proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP)/servicios de planificación familiar está disponible incluso después de que un miembro haya perdido la cobertura del Sistema de Contención de Costos de Atención Médica de Arizona (Arizona Health Care Cost Containment System, AHCCCS). No es necesario obtener una remisión antes de elegir un proveedor de planificación familiar.

En virtud de los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley para Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (Americans with Disabilities Act, ADA), la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley de Discriminación por Edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en hospitalizaciones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad y discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar las adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, un servicio o una actividad. Hay disponibles ayudas y servicios auxiliares a solicitud para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que, si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a las personas que son sordas, un lugar con acceso para sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. Asimismo, significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará todas las otras medidas que sean razonables para permitirle entender y participar en un programa o una actividad, incluidos cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, si es posible, infórmenos con anticipación las necesidades que tiene debido a su discapacidad. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información acerca de esta política, llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**.

Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, solicite un directorio de proveedores, solicite un manual para miembros, hacer preguntas sobre sus beneficios y obtenga ayuda para hacer una cita en cualquier idioma (línea gratuita). **1-800-348-4058, TTY 711**

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre. **myuhc.com/CommunityPlan**

NurseLine: Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita). **1-877-440-0255, TTY 711**

Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine): Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar (línea gratuita). **1-800-55-66-222, TTY 711**
ashline.org

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo. Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (línea gratuita). **1-800-599-5985, TTY 711**
UHCHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de cuidados y más recursos de salud mental y abuso de sustancias. **LiveandWorkWell.com**

¿Prefiere el correo electrónico? Llame a Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico para poder enviarle información importante sobre su plan de salud directamente a su bandeja de entrada (línea gratuita). **1-800-348-4058, TTY 711**

Líneas de crisis para ayuda con situaciones de crisis mental o emocional: **1-877-756-4090 (Norte de Arizona)**
1-800-631-1314 (Arizona Central)
1-866-495-6735 (Sur de Arizona)


Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (Office of Individual and Family Affairs, OIFA): Estamos a su disposición para ayudarlo, llame a Servicios para miembros y pida hablar con la OIFA. **1-800-348-4058, TTY 711**

¿Es momento de vacunarse?

Asegúrese de que su hijo reciba todas las vacunas que necesita.

Recibir las vacunas que necesita, en el momento correcto, es importante. Las vacunas ayudan a protegerse contra enfermedades que se pueden prevenir. Llame al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo para averiguar si está al día con sus vacunas para que pueda comenzar a marcarlas. Haga una cita de inmediato si su hijo debe recibir alguna de estas vacunas y márkuelas a medida que las reciba.

Inmunizaciones	Vacunas para bebés (del nacimiento a los 15 meses).	Vacunas de refuerzo para niños pequeños (de 4 a 6 años).
HepB: Hepatitis B	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
HepA: Hepatitis A	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
DTaP: Difteria, Tétanos, Pertussis	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hib: Haemophilus influenzae tipo b	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
IPV: Poliomielitis	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PCV: Neumococo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
RV: Rotavirus	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
MMR: Sarampión, Paperas, Rubéola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varicela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Influenza (anualmente)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 **Manténgase seguro.** Si su hijo debe recibir una vacuna, programe una visita con su PCP hoy. Si necesita ayuda para encontrar un nuevo proveedor, podemos ayudarlo. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**. O bien, visite nuestro sitio web en **myuhc.com/CommunityPlan**.

COVID-19



Mensaje importante de UnitedHealthcare sobre el coronavirus (COVID-19)

Su salud y bienestar son nuestra máxima prioridad. Por esta razón, queremos asegurarnos de que esté informado sobre el coronavirus (COVID-19). Trabajamos junto a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), y nos guiamos por la información más reciente de estos. A su vez, estamos en contacto con los departamentos de salud pública locales y estatales. Para obtener la información y los recursos más actualizados sobre prevención, cobertura, atención y apoyo, visite [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://www.uhccommunityplan.com/covid-19).

¿Cómo puedo protegerme de la COVID-19?

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto a este virus. Como en el caso de toda enfermedad potencial, como la gripe, es importante seguir buenas prácticas de prevención, que incluyen:

- Lavarse las manos con jabón y agua durante 20 segundos o usar desinfectante para manos a base de alcohol con, al menos, 60 % de alcohol si no hay jabón y agua disponibles.
- No se toque los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Trate de no acercarse a personas que puedan estar enfermas.
- No comparta tazas ni utensilios de cocina con personas que están enfermas.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y, luego, tire el pañuelo a la basura.
- Si bien la vacuna contra la gripe no detiene a la COVID-19, sigue siendo bueno protegerse contra la gripe. Comuníquese con su proveedor de atención primaria y programe la administración de la vacuna contra la gripe.

Manténgase informado sobre las recomendaciones más recientes:

- Para obtener la información más actualizada sobre la COVID-19, visite la página sobre la COVID-19 de los CDC [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



Cinco pasos para lavarse las manos correctamente

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse a usted mismo y a su familia de la enfermedad. Durante la pandemia de la COVID-19, mantener las manos limpias es especialmente importante para ayudar a prevenir la propagación del virus.

Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de los gérmenes. Las manos limpias pueden evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra y en toda una comunidad, desde su hogar y lugar de trabajo hasta hospitales y centros de cuidado infantil.

Siempre siga estos cinco pasos

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplíquese jabón.
2. Enjabónese las manos frotándolas con el jabón. Enjabónese la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Refriéguese las manos durante, al menos, 20 segundos. ¿Necesita un temporizador? Tararee la canción del “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o déjelas secar al aire libre.

Obtenga más información sobre el lavado de manos regular en [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).



Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Arizona. UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-800-348-4058**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-348-4058**, TTY **711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-348-4058**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.