

Estamos aquí para ayudarle

Boletín informativo para miembros | DELAWARE



ARTÍCULOS DESTACADOS:

Un año nuevo saludable comienza con visitas de bienestar y vacunas.

¿Es hora de controlar su presión arterial?

¿Necesita un dispositivo de tecnología de asistencia? Conozca cómo puede obtener uno sin costo alguno.

Cómo cambiar su dieta cuando tiene una enfermedad renal.

...Y más.

¿Sabía que Highmark Health Options está en Facebook?

 @HighmarkHealthOptions

 HIGHMARK
HEALTH OPTIONS

Because Life.™

En esta edición.

- 3 Conozca estos números de teléfono importantes.
- 4 Obtenga más información sobre los programas de coordinación de la atención médica.
- 5 Un año nuevo saludable comienza con visitas de bienestar y vacunas.
- 6 Hable con su médico sobre la prueba de detección de cáncer de cuello uterino.
- 7 Use la prueba de A1c para mantenerse en su rango objetivo de glucosa en sangre.
- 8 ¿Es hora de controlar su presión arterial?
- 9 Si tiene diabetes, necesita realizarse un examen ocular.
- 10 ¿Necesita un dispositivo de tecnología de asistencia? Conozca cómo puede obtener uno sin costo alguno.
- 11 ¿Qué es el Programa de Mejoramiento de la Calidad/Gestión de Utilización (QI/UM)?
- 12 Busque su encuesta de experiencia de atención médica entre su correo.
- 13 ¿Qué es la colitis ulcerosa?
- 14 Cómo se puede tratar la EPOC.
- 15 Cómo cambiar su dieta cuando tiene una enfermedad renal.
- 16 ¿Qué es la insuficiencia cardíaca?
- 18 Robo de identidad médica: cómo protegerse.
- 20 ¿Alguien le está lastimando? ¡Sepa que no está solo!

Encuéntrenos en **Facebook** y en **HighmarkHealthOptions.com**.



Cuando vea este icono, haga clic en él para volver a esta lista de contenido.

Conozca estos números de teléfono importantes.

Números de teléfono de Highmark Health Options

SERVICIOS PARA MIEMBROS
1-844-325-6251 (TTY: 711 o 1-800-232-5460)
de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

SERVICIOS PARA MIEMBROS DEL PROGRAMA LTSS
1-855-401-8251
de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

LÍNEA DE ENFERMERÍA LAS 24 HORAS
1-844-325-6251

DEFENSORES DE LOS MIEMBROS
1-855-430-9852

COORDINACIÓN DE LA ATENCIÓN
1-844-325-6251
de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

LÍNEA DIRECTA PARA DENUNCIAS DE FRAUDE Y ABUSO
1-844-325-6256

SALUD CONDUCTUAL
(salud mental y trastorno por consumo de sustancias)
1-844-325-6251 (TTY: 711)
de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

If you cannot see or read information from Highmark Health Options, call Member Services. We can send you information in a different way, including large print, audio, or Braille. Highmark Health Options can also give you information in a different language. These services are free.

Si usted no puede ver o leer las cartas que le envía Highmark Health Options, llámenos a Servicios para Miembros. También podemos darle información en español o en otro idioma. Highmark Health Options puede enviarle cartas de una manera diferente, incluyendo letra grande, audio o Braille. Estos servicios son gratuitos.

Highmark Health Options es titular de una licencia independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross Blue Shield.

Material protegido por la ley de derechos de autor adaptado con permiso de Healthwise, Inc.





Obtenga más información sobre los programas de coordinación de la atención médica.

Highmark Health Options Delaware respalda su experiencia de salud.

Ofrecemos programas para controlar afecciones crónicas (insuficiencia cardíaca, enfermedad renal, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, diabetes, enfermedad inflamatoria intestinal). También ofrecemos apoyo especializado y coordinación de la atención para las futuras madres y para quienes tengan necesidades de salud complejas.

Su coordinador de atención personal trabajará con usted y sus médicos para diseñar un plan de atención adecuado para sus necesidades. Le enseñarán a controlar su salud, le brindarán herramientas útiles y le ofrecerán el apoyo que necesite. Esto incluye apoyo con sus medicamentos, la derivación a especialistas y la programación de sus citas. El objetivo es garantizar que reciba la mejor atención posible.

También ofrecemos programas para un control saludable del peso y la prevención de la diabetes.



Se aceptan autoderivaciones o derivados de su médico. Para obtener detalles sobre los objetivos del programa y la elegibilidad, llame a Coordinación de atención al **1-844-325-6251 (TTY: 711)**. Puede cancelar su inscripción en estos programas en cualquier momento.



Un año nuevo saludable comienza con visitas de bienestar y vacunas.



A medida que comencemos el Año Nuevo, tomemos una resolución para la salud de nuestros niños. Programar visitas y vacunas de bienestar infantil. Estos no son solo controles anuales; son inversiones importantes en el bienestar y el futuro de su hijo.

Cualquier niño inscrito en la cobertura de Highmark Health Options forma parte de Building Healthy Futures, un programa de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT) sin costo.

Esto es lo que esto significa.

- **E es por Early (temprana):** asegúrese de que su hijo esté creciendo y desarrollándose adecuadamente, y aborde cualquier inquietud desde el principio para lograr mejores resultados.
- **P es por Periodic (periódica):** las visitas de bienestar sirven para controlar la salud de su hijo en distintas edades y etapas de crecimiento.
- **S es por Screening (detección):** pruebas para verificar problemas físicos, mentales, dentales y otros posibles problemas (como exámenes de la visión y audición).
- **D es por Diagnostic (diagnóstico):** haga el seguimiento de cualquier prueba o consulte a un especialista para obtener más información sobre un problema y cómo abordarlo.
- **T es por Treatment (tratamiento):** se trata el problema de salud de su hijo. Su médico hablará con usted y responderá cualquier pregunta que tenga acerca de lo que vendrá a continuación.

El poder de las vacunas.

Las vacunas son una de las herramientas más seguras y útiles que se han creado. Protegen a su hijo de enfermedades graves, como sarampión, paperas, rubéola, tos ferina e influenza. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre las vacunas, hable con su médico.

Highmark Health Options quiere ayudarle.

Recuerde que sus beneficios de Medicaid cubren estos servicios esenciales. Es posible que un miembro de nuestro equipo de EPSDT se ponga en contacto con usted para ofrecerle asistencia en la programación de estas citas. Podemos ayudarle a encontrar un médico de atención primaria adecuado para su familia y brindarle el servicio de transporte necesario, en caso de que lo requiera.



Hable con su médico sobre la prueba de detección de cáncer de cuello uterino.



El cáncer de cuello uterino comienza con un crecimiento excesivo de células en el cuello uterino, que es la parte inferior del útero que se conecta con la vagina. Uno de los principales culpables de este tipo de cáncer es un virus llamado virus del papiloma humano, o VPH.

Es un virus frecuente que a menudo se propaga a través del contacto sexual y puede permanecer en el cuerpo durante años, lo que puede provocar cambios en las células cervicales. ¿La parte difícil? Las células del cáncer de cuello uterino no siempre muestran síntomas de inmediato. Por eso los exámenes pélvicos regulares y las pruebas de Papanicolaou son tan importantes.

Si se pregunta a qué debe estar atento, los síntomas pueden incluir los siguientes:

- Sangrado vaginal inusual
- Periodos menstruales más abundantes o más largos
- Dolor pélvico

El diagnóstico generalmente implica un examen pélvico y una prueba de Papanicolaou. Si hay células anormales, se puede realizar una biopsia para confirmarla.

Recuerde que la prevención es muy importante. Hable con su proveedor de atención médica sobre la vacuna contra el VPH y asegúrese de mantenerse al día con esos exámenes pélvicos de rutina y pruebas de Papanicolaou. Además, protegerse de las infecciones de transmisión sexual siempre es una buena idea. ¡Cuide su salud!

Vacuna contra el VPH

- La vacuna contra el VPH protege contra ciertos tipos de cáncer, incluido el cáncer de cuello uterino.
- Se puede administrar esta vacuna a niños y niñas desde los nueve años y hasta los 26 años.
- Hable con su médico para averiguar si tiene un alto riesgo de contraer el virus del VPH.

Gane recompensas de Healthy Rewards

A través del Programa Healthy Rewards de Highmark Health Options, puede **ganar \$25** por realizarse una prueba de detección de cáncer de cuello uterino. Para obtener recompensas, debe inscribirse en Healthy Rewards.

Llame al **1-866-469-7973** o **ingrese en línea para inscribirse en Healthy Rewards** y ver si es posible que también pueda obtener otras recompensas.

Más para explorar.

Conocer más sobre el cáncer de cuello uterino

Conocer más sobre la vacuna contra el VPH



Use la prueba de A1c para mantenerse en su rango objetivo de glucosa en sangre.



Si tiene diabetes, la prueba de A1c se realiza para verificar si su diabetes se ha controlado durante los últimos dos o tres meses. Su médico puede utilizar esta información para ajustar su tratamiento, si es necesario. El resultado de la prueba se suele dar como porcentaje. En general, los expertos sugieren una prueba de A1c inferior al 7 % para la mayoría de los adultos con diabetes tipo 1 o tipo 2 y para niños de cualquier edad que tienen diabetes tipo 2.

Mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro del rango deseado reduce el riesgo de tener problemas debido a la diabetes. Estos problemas incluyen enfermedad ocular (retinopatía), enfermedad renal (nefropatía) y enfermedad nerviosa (neuropatía). Si está embarazada, permanecer dentro del rango objetivo también puede ayudar a prevenir problemas durante el embarazo.

Trabaje con su médico para establecer su rango objetivo de azúcar en sangre.

Califique para Healthy Rewards

Gane \$15 si tiene diabetes y se somete a una prueba de detección de A1c. Para obtener recompensas, debe inscribirse en Healthy Rewards.

Llame al **1-866-469-7973** o **ingrese en línea para inscribirse en Healthy Rewards** y ver si es posible que también pueda obtener otras recompensas.



Vea este breve video para obtener más información sobre la prueba de A1c.



¿Es hora de controlar su presión arterial?



Se recomienda hacer un examen rutinario de detección de la presión arterial alta en adultos de 18 años o más.

Puede controlarse la presión arterial durante cualquier visita médica de rutina. Su médico puede informarle con qué frecuencia debe controlarse la presión arterial. Puede depender de cuál sea su presión arterial y su riesgo de enfermedad cardíaca.



Controle su presión arterial TODOS los años si se cumple alguna de las siguientes condiciones:

- Tiene 40 años o más o riesgo de tener presión arterial alta.
- Es afroamericano.
- Tiene sobrepeso u obesidad.
- El valor superior de su presión arterial es de 130 a 139, o el valor inferior es de 85 a 89, o ambos.

Su proveedor de atención usa un monitor de presión arterial para detectar la presión arterial alta. Le colocarán un manguito para medir la presión arterial alrededor de la parte superior del brazo descubierto. A continuación, se bombea el manguito. El manguito se desinfla lentamente y el monitor muestra sus valores de presión arterial.

Fuente: Healthwise



Si tiene diabetes, necesita realizarse un examen ocular.

Las pruebas de detección realizadas durante el examen ocular pueden ayudar a prevenir una afección ocular grave.



La afección se denomina retinopatía diabética. Puede causar pérdida de visión e incluso ceguera. Si tiene diabetes, un examen de retina durante el examen ocular puede ayudarle a prevenir esta afección o evitar que empeore.

La retina desempeña un papel importante en la visión. La retina es una membrana nerviosa delgada que detecta la entrada de luz en el ojo y envía señales al cerebro para ayudarle a ver. Pero a veces, cuando se tiene diabetes, ciertos problemas pueden causar daño en la retina.

Con el tiempo, tener un nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos y eso puede provocar retinopatía. Otros factores que le ponen en riesgo incluyen presión arterial alta, colesterol alto y enfermedad renal.

La retinopatía puede empeorar si los niveles de azúcar en sangre se mantienen altos. Mantener el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial dentro de los rangos objetivo puede ayudarle a evitarla o ralentizar el daño. Por eso es importante la prueba de detección. Si la retinopatía se detecta a tiempo, existen opciones de tratamiento que pueden ayudar a prevenir o retrasar la pérdida de visión.

Califique para Healthy Rewards

Gane \$15 si tiene diabetes y se somete a un examen ocular de retina. Para obtener recompensas, debe inscribirse en Healthy Rewards.

Llame al **1-866-469-7973** o **ingrese en línea para inscribirse en Healthy Rewards** y ver si es posible que también pueda obtener otras recompensas.



Mire este breve video sobre la detección de la retinopatía diabética.



¿Necesita un dispositivo de tecnología de asistencia?

Conozca cómo puede obtener uno sin costo alguno.



Si tiene una discapacidad, puede acceder a dispositivos de tecnología de asistencia (assistive technology, AT) sin costo a través de la Iniciativa de Tecnología de Asistencia de Delaware (Delaware Assistive Technology Initiative, DATI). Los dispositivos de AT pueden ayudarle a completar las actividades y tareas diarias con mayor facilidad.

¿Qué dispositivos están incluidos?

El programa de acceso a equipos Assistive Technology Solutions de la DATI proporciona dispositivos de AT que no están cubiertos por el seguro.

Esto incluye lo siguiente:

- Utensilios para comer adaptables
- Dispositivos de audición asistida
- Teléfonos amplificadores
- Equipos informáticos ergonómicos
- Tecnología inteligente para el hogar
- Lupas digitales de mano
- Ayudas para vestirse
- Dispositivos de alerta
- Juguetes e interruptores adaptativos
- Ayudas de comunicación
- Herramientas de administración de medicamentos

Cómo funciona.

1. Comuníquese con la DATI por teléfono al **1-800-870-DATI (3284)** o por correo electrónico a **dati-ud@udel.edu**.
2. Visite el Centro de Recursos de Tecnología de Asistencia (Assistive Technology Resource Center, ATRC) de New Castle o Kent/Sussex para saber qué dispositivos de AT podrían funcionar mejor para usted.*
3. Pida prestado el dispositivo de AT para probarlo en entornos de la vida real.
4. Si es el adecuado, DATI solicitará un dispositivo nuevo que podrá conservar.

*Se puede proporcionar transporte al ATRC.



¿Qué es el Programa de Mejoramiento de la Calidad/Gestión de Utilización (QI/UM)?



El objetivo del Programa de Mejoramiento de la Calidad/Gestión de Utilización (Quality Improvement/Utilization Management, QI/UM) es proporcionarle una mejor atención médica y servicios mejorados. Highmark Health Options trabaja estrechamente con los médicos del plan para analizar la atención y los servicios que recibe, así como las cosas que podemos mejorar en nuestra atención.

Highmark Health Options analiza lo bien que hemos ayudado a los miembros a hacer lo siguiente:

- Obtener atención preventiva.
- Obtener más información sobre la seguridad del paciente.
- Obtener atención para problemas de salud de larga duración.

Una vez al año, revisamos lo bien que nos ha ido para satisfacer las necesidades de atención médica y servicios de nuestros miembros. La evaluación más reciente reveló algunos aspectos buenos sobre nuestro plan de salud.

Incluyen los siguientes:

- Acreditación del Comité Nacional de Garantía de Calidad (Committee for Quality Assurance, NCQA).
- Mejores resultados de salud de los miembros en áreas clave como exámenes de detección preventivos, control de la diabetes y peso saludable.
- Participación de los miembros en la comunidad de planes de salud mediante invitaciones a reuniones como el Consejo Asesor de Miembros y el Comité de QI/UM.

Seguiremos controlando la calidad de nuestro plan de salud para realizar mejoras. Hacemos esto para que pueda disfrutar de la mejor salud posible.

Si desea obtener más información sobre el Programa de Calidad, incluidos nuestros objetivos, procesos y resultados, o recibir un resumen escrito de estos informes, llame a Servicios para Miembros al 1-844-325-6251 o (TTY: 711 o 1-800-232-5460).





Busque su encuesta de experiencia de atención médica entre su correo.

En febrero o marzo, es posible que sea seleccionado para responder a una encuesta sobre su experiencia con la atención médica.

Si recibe esta encuesta por correo, le pedimos que la responda.

- Cuéntenos cómo se siente con respecto a sus médicos y servicios de salud.
- Denos sus comentarios sobre nuestro servicio al cliente.
- Cuéntenos qué estamos haciendo bien y en qué aspectos podemos mejorar.



Si recibe una encuesta, asegúrese de completarla. Su opinión importa. Queremos escuchar lo que tiene para decir. Sus respuestas nos ayudan a brindarle un mejor servicio.



¿Qué es la colitis ulcerosa?



La colitis ulcerosa es una enfermedad que causa inflamación y llagas (úlceras) en el revestimiento del intestino grueso o colon. Generalmente afecta la sección inferior y el recto. Pero puede afectar todo el colon. En general, cuanto más se vea afectado el colon, peores serán los síntomas.

¿Qué ocasiona esta enfermedad?

Los expertos no están seguros de qué causa la colitis ulcerosa. Puede ser causada por la reacción excesiva del sistema inmunitario a las bacterias normales del tubo digestivo. U otros tipos de bacterias y virus pueden causarlo. Es más probable que la tenga si otras personas de su familia la tienen.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas principales de la colitis ulcerosa son dolor o calambres estomacales, diarrea y sangrado del recto. En casos graves, las personas pueden tener diarrea de 10 a 20 veces al día. Algunas personas también pueden tener fiebre, no tener hambre y perder peso. En la mayoría de las personas, los síntomas van y vienen.

¿Cómo se diagnostica?

Para diagnosticar la colitis ulcerosa, un médico le hará preguntas sobre sus síntomas, realizará un examen físico y realizará varias pruebas. Estas pruebas pueden incluir colonoscopia, análisis de sangre y análisis de muestra de heces. Las pruebas pueden ayudar a descartar otros problemas que pueden causar síntomas similares, como enfermedad de Crohn y síndrome del intestino irritable.

¿Cómo se trata la colitis ulcerosa?

Los medicamentos pueden reducir los síntomas y evitar nuevas exacerbaciones. Si tiene síntomas graves y los medicamentos no ayudan, es posible que necesite cirugía para extirpar el colon. Esto cura la colitis ulcerosa.

Fuente: Healthwise



Cómo se puede tratar la EPOC.



La EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) es una enfermedad pulmonar que dificulta la respiración porque el aire no entra y sale fácilmente de los pulmones. La bronquitis crónica y el enfisema son dos problemas pulmonares que son tipos de EPOC.

Si bien el daño pulmonar es irreversible, el tratamiento con medicamentos, oxígeno y cuidado personal puede controlar los síntomas, prevenir exacerbaciones y posiblemente retrasar la evolución de la enfermedad.

Formas de tratar la EPOC.

Medicamentos

El tratamiento de la EPOC incluye broncodilatadores para abrir las vías respiratorias, corticosteroides para controlar las exacerbaciones y oxigenoterapia para mejorar la respiración y la longevidad en casos graves.

Terapia de oxigenación

La terapia de oxigenación aumenta la cantidad de oxígeno en la sangre y le ayuda a respirar más fácilmente. Puede ayudar a las personas con EPOC muy grave y niveles bajos de oxígeno a vivir más tiempo.

Cuidado personal

Hay cosas que puede hacer por usted mismo para ayudar a controlar su EPOC. Esto incluye dejar de fumar, mantener una dieta y un nivel de actividad saludables, aprender técnicas de respiración, evitar los desencadenantes y mantenerse al día con las vacunas.

Otro tratamiento

Las otras opciones de tratamiento de la EPOC incluyen las siguientes:

- Rehabilitación pulmonar (educación, ejercicio y apoyo).
- Cuidados paliativos que pueden aliviar la dificultad de la respiración y mejorar la calidad de vida.
- La cirugía o ciertos procedimientos pueden ser una opción para algunas personas.

Fuente: Healthwise



Cómo cambiar su dieta cuando tiene una enfermedad renal.



Cuando tiene una enfermedad renal crónica, debe cambiar su dieta para evitar los alimentos que empeoran sus riñones. Es posible que deba limitar la sal, los líquidos y las proteínas. También es posible que deba limitar los minerales como el potasio y el fósforo. Una dieta para la enfermedad renal crónica requiere planificación. Un nutricionista que se especializa en enfermedad renal puede ayudarle a planificar comidas que satisfagan sus necesidades.

Estas pautas son para personas que no reciben diálisis. Hable con su médico o nutricionista para asegurarse de que su dieta sea adecuada para su afección. No cambie su dieta sin hablar con su médico o nutricionista.

Cómo comer cuando tiene una enfermedad renal.

Cuando tiene una enfermedad renal, hacer cambios en su dieta puede ayudar a proteger sus riñones. También puede ayudarle a controlar mejor otras enfermedades, como la diabetes y la presión arterial alta, que pueden empeorar la enfermedad renal.

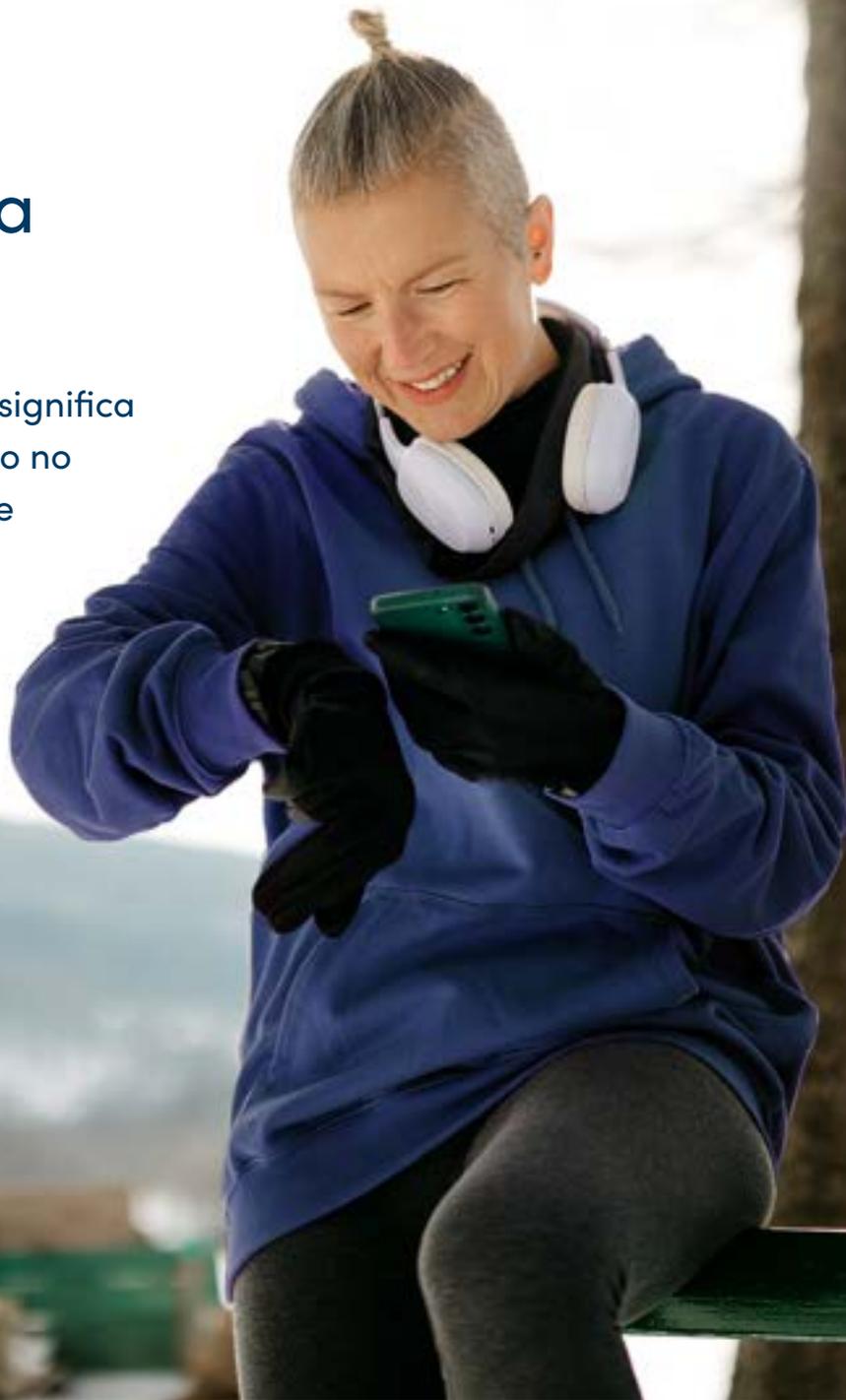
- No existe una dieta adecuada para todas las personas que tienen enfermedad renal. Su médico o nutricionista puede crear una dieta para usted según el funcionamiento de los riñones.
- Puede ser difícil cambiar su dieta. Es posible que deba dejar de consumir los alimentos que le gustan. Pero es muy importante hacer los cambios recomendados para que pueda mantenerse sano durante el mayor tiempo posible.
- Un nutricionista puede ayudarle a elaborar un plan de alimentación con las cantidades adecuadas de sal (sodio), potasio y proteínas. También es posible que deba limitar la cantidad de líquido que bebe por día.
- Debe consumir suficientes calorías para estar sano y tener energía. Si tiene dificultades para comer lo suficiente, hable con su médico o nutricionista sobre las formas de agregar calorías a su dieta.
- Su dieta puede cambiar con el tiempo a medida que cambia su enfermedad. Consulte a su médico para hacerse pruebas regulares y trabaje con un nutricionista para ajustar su dieta según sea necesario.

Fuente: Healthwise



¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

Insuficiencia cardíaca significa que el músculo cardíaco no bombea la cantidad de sangre que su cuerpo necesita.



La insuficiencia no significa que el corazón se haya detenido. Significa que su corazón no bombea tan bien como debería.

Debido a que el corazón no puede bombear bien, el cuerpo intenta compensarlo.

Para ello:

- Su cuerpo retiene sal y agua. Esto aumenta la cantidad de sangre en el torrente sanguíneo.
- Su corazón late más rápido.
- Su corazón podría agrandarse.

Continúa en la página siguiente.



Su cuerpo tiene una capacidad increíble para compensar la insuficiencia cardíaca. Puede hacer un trabajo tan bueno que usted no se da cuenta de que tiene una enfermedad. Sin embargo, en algún momento, el corazón y el cuerpo ya no podrán mantenerse al día. El líquido comienza a acumularse en los pulmones y otras partes del cuerpo.

Esta acumulación de líquido se denomina “congestión”. Es la razón por la cual algunos médicos llaman a la enfermedad “insuficiencia cardíaca congestiva”.

¿Qué ocasiona esta enfermedad?

Cualquier problema que dañe el corazón o afecte su funcionamiento puede provocar insuficiencia cardíaca. Esto incluye enfermedad de las arterias coronarias, ataque cardíaco, presión arterial alta, problemas de la válvula cardíaca y diabetes.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la insuficiencia cardíaca incluyen sentirse débil, aturdido y muy cansado. El líquido se acumula en los pulmones y otras partes del cuerpo. Esto hace que tenga falta de aire e hinchazón en el cuerpo.

¿Cómo se diagnostica?

Su médico puede diagnosticar insuficiencia cardíaca en función de sus síntomas y un examen físico. Pero necesitará pruebas, como un ecocardiograma, para encontrar la causa y el tipo de insuficiencia cardíaca para que pueda recibir el tratamiento adecuado.

¿Cómo se trata la insuficiencia cardíaca?

La insuficiencia cardíaca se trata con medicamentos, un estilo de vida saludable para el corazón y las medidas que toma para controlar sus síntomas. El tratamiento también puede incluir un dispositivo cardíaco, como un marcapasos. Puede retrasar la enfermedad, ayudarlo a sentirse mejor y ayudarlo a mantenerse fuera del hospital. El tratamiento también puede ayudarlo a vivir más tiempo.

Fuente: Healthwise





Robo de identidad médica: cómo protegerse.

El robo de identidad médica ocurre cuando alguien utiliza su información personal (nombre, número de seguro social o cuenta de seguro médico) para recibir atención médica, medicamentos recetados o dispositivos médicos en su nombre. Esto puede afectar sus beneficios de atención médica y de seguro médico, además de perjudicar su historial crediticio.

Continúa en la página siguiente.



Es importante proteger su información médica.

Le recomendamos que conserve sus registros médicos, de seguro médico y cualquier otro documento con información médica en un lugar seguro. Esto puede incluir formularios de inscripción, tarjetas de seguro, recetas, así como resúmenes de facturación y explicaciones de beneficios.

Cuando decida desechar estos documentos importantes, trítúrelos o use un marcador negro para ocultar cualquier información médica o personal.

Haga preguntas.

Antes de divulgar cualquier información médica, formule preguntas para confirmar la legitimidad de la solicitud. Haga preguntas como las siguientes: ¿Por qué la necesitan? ¿Cómo la protegerán?

Si el consultorio médico solicita su número de seguro social para verificar su identidad, pregunte si existe la posibilidad de utilizar otro identificador. O simplemente proporcione los últimos cuatro dígitos de su número de seguro social para evitar compartir toda la información.

Además, nunca proporcione su información médica a quienes le contacten por teléfono, correo electrónico o mensaje de texto de forma inesperada. Podría tratarse de un estafador que busca robar su información. En su lugar, comuníquese con la compañía o el proveedor utilizando un número de teléfono que usted sepa que es correcto.

Señales de advertencia a las que debe prestar atención.

A continuación, se detallan algunas señales de alerta que podrían indicar que alguien está utilizando su información médica.

- Usted recibe una factura por servicios o medicamentos recetados que nunca solicitó ni recibió.
- Un cobrador de deudas se comunica con usted para reclamar el pago de un cargo médico que usted no adeuda.
- Usted recibe un aviso de su compañía de seguros que le informa que ha alcanzado el límite de sus beneficios.

Si cree que ha sido víctima de robo de identidad, puede reportarlo en **IdentityTheft.gov**, el recurso único del gobierno federal para ayudar a las personas a reportar y recuperarse del robo de identidad.

Más para explorar.

Lo que debe saber sobre el robo de identidad médica





¿Alguien le está lastimando? ¡Sepa que no está solo!

¿Alguna vez se sintió asustado o inseguro en su hogar? ¿Quizás alguien le grita, le engaña o incluso le golpea? Esto se denomina violencia doméstica, y no está bien.

¿Qué es la violencia doméstica?

La violencia doméstica ocurre cuando alguien lastima a otra persona de su familia. Puede ser violencia física (golpear, patear, empujar), verbal (gritar, insultar, amenazar), emocional (hacer que se sienta mal consigo mismo), sexual (obligarle a hacer cosas que no desea hacer) o financiera (controlar su dinero).

¿Por qué sucede?

Las personas que usan violencia quieren controlar a los demás. Pueden hacer que se sienta asustado, aislado o avergonzado para que no le diga a nadie lo que está sucediendo.

Es importante saber que no está solo. Muchas personas sufren violencia doméstica y hay personas que pueden ayudar.

Continúa en la página siguiente.



Estas son algunas cosas que puede hacer:

- **Hable con un adulto de confianza.** Dígale a un maestro, consejero, padre o madre u otro adulto en quien confíe. Pueden ayudarle a obtener apoyo.
- **Llame a una línea directa.** Hay números de teléfono especiales donde puede hablar con alguien que comprenda lo que está pasando.
- **Encuentre un lugar seguro.** Si se siente inseguro en casa, intente encontrar un lugar seguro para quedarse. Comuníquese con un amigo, familiar o con un refugio para pedir ayuda.

Recuerde que merece estar seguro y ser tratado con respeto. No es su culpa. Existe ayuda disponible. ¡No está solo!

En el estado de Delaware, el **37.6% de las mujeres** y el **32.7% de los hombres** han experimentado algún tipo de violencia doméstica durante su vida.

Recursos

Si necesita ayuda, hay una variedad de recursos disponibles para usted

Número de teléfono nacional

Línea directa nacional contra la violencia doméstica **1-800-799-SAFE (7233)** o envíe un mensaje de texto con la palabra **“START”** al **88788**

Líneas directas las 24 horas en Delaware

Condado de New Castle

302-762-6110

Condados de Kent y Sussex

302-422-8058

Abriendo Puertas

302-745-9874

Sitios web

DomesticViolence.org

HelpGuide.org

Delaware Coalition Against Domestic Violence

Concejo de coordinación para la violencia doméstica

Recursos para víctimas y sobrevivientes

Recursos de servicios para víctimas de Delaware

Refugios para la violencia doméstica en Delaware



Highmark Health Options cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual. Highmark Health Options no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Highmark Health Options proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para comunicarse de manera efectiva con nosotros, como los siguientes:

- Intérpretes calificados de lenguaje de señas.
- Información escrita de una manera diferente, incluyendo letra grande, audio y Braille.

Highmark Health Options proporciona servicios gratuitos de idiomas a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como:

- Intérpretes calificados.
- Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con Servicios para Miembros de Highmark Health Options al 1-844-325-6251 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Si cree que Highmark Health Options no le ha proporcionado estos servicios o lo ha discriminado de otra manera debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante Highmark Health Options o la Comisión de Derechos Humanos de WV por correo, teléfono o fax.

Highmark Health Options
Attn: Appeals and Grievances
P.O. Box 106005
Pittsburgh, PA 15230
1-844-325-6251 (TTY: 711)

Division of Human Rights and Civil Rights
861 Silver Lake Blvd., Suite 145
Dover, DE 19904
302-739-4567
hho.fyi/ea-intake

Si necesita ayuda para presentar una queja, Highmark Health Options y la Comisión de Derechos Humanos de WV están disponibles para ayudarlo.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos en línea en [OCRPortal.hhs.gov](https://ocrportal.hhs.gov), y por correo postal, teléfono o correo electrónico:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
HHH Building Room 509F
Washington, DC 20201
1-800-368-1019 (TTY: 1-800-537-7697)
OCRMail@hhs.gov

Una versión para imprimir del formulario de queja está disponible en hho.fyi/complaint-form.

Atención: Si usted habla español, por favor encuentren disponibles servicios de asistencia en español sin costo alguno. Llame al número que figura al dorso de su tarjeta de identificación (TTY: 711).

(TTY: 711) تنبيه: إذا كنت تتحدث الإنجليزية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم الموجود على ظهر بطاقة الهوية الخاصة بك.

Attention: Si vous parlez français, des services d'assistance linguistique vous sont offerts gratuitement. Veuillez appeler le numéro qui se trouve au verso de votre carte d'identification (TTY : 711).

Achtung: Wenn Sie Deutsch sprechen, steht Ihnen kostenlose Unterstützung in Ihrer Sprache zur Verfügung. Wählen Sie hierfür bitte die Nummer auf der Rückseite Ihrer Ausweiskarte (TTY: 711).

注意: 如果您会说英语，则可以免费获得语言协助服务。请拨打您身份证背面的号码 (TTY : 711)。

Attenzione: se parli inglese, sono a tua disposizione servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiama il numero sul retro della tua carta d'identità (TTY: 711).

Pansin: Kung nagsasalita ka ng Ingles, ang mga serbisyo ng tulong sa wika, na walang bayad, ay magagamit mo. Tawagan ang numero sa likod ng iyong ID card (TTY: 711).

Chú ý: Nếu bạn nói tiếng Anh, các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí luôn sẵn có dành cho bạn. Gọi đến số ở mặt sau thẻ ID của bạn (TTY: 711).

ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं अंग्रेजी बोल्नुहुन्छ भने, भाषा सहायता सेवाहरू, निःशुल्क, तपाईंलाई उपलब्ध छन्। तपाईंको आईडी कार्डको पछाडिको नम्बरमा कल गर्नुहोस् (TTY: 711)।

注意: 英語を話せる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。IDカードの裏面に記載されている番号 (TTY: 711) に電話してください。

ध्यान दें: यदि आप अंग्रेजी बोलते हैं, तो भाषा सहायता सेवाएँ आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। अपने आईडी कार्ड के पीछे दिए गए नंबर (TTY: 711) पर कॉल करें।

ופמערוקזאמקייט :אויב איר רעדן ענגליש, שפראך הילף באַדינונגס זענען באַרעכטיגט פֿאַר איר. רופן דעם נומער אויף די צוריק פון (TTY: 711) דיין שײן קאַרט

주의: 영어를 사용하시는 경우 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 신분증 뒷면에 있는 전화번호(TTY: 711)로 전화하세요.

Akiyesi: Ti o ba so Gẹ̀ẹ̀si, awọn iṣẹ iranlowọ ede, laisi idiyele, wa fun ọ. Pe nomba ti o wa ni ẹhin kaadi ID rẹ (TTY: 711).

Внимание: если вы говорите по-английски, вам доступны бесплатные услуги языковой помощи. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашего удостоверения личности (TTY: 711).