

Estamos aquí para ayudarle

Boletín informativo para miembros | WEST VIRGINIA

2025 Edición N.º 4



ARTÍCULOS DESTACADOS:

Deje que su voz de montañista se escuche. Únase al Consejo Asesor para Miembros.

Consejos rápidos para un embarazo saludable.

Este invierno, protéjase con vacunas.

Encuentre ayuda en su comunidad.

...Y más.

HIGHMARK
HEALTH OPTIONS 
Because Life.™

Encuentre a
Highmark Health
Options West Virginia
en Facebook.



En esta edición.

Conozca estos números de teléfono importantes.....	3
Deje que su voz de montañista se escuche. Únase al Consejo Asesor para Miembros.....	4
Consejos rápidos para un embarazo saludable.....	5
Este invierno, protéjase con vacunas.....	6
Llegó la gripe estacional. ¿Está listo?.....	7
¿Necesita ayuda para cuidar su salud?.....	9
Encuentre ayuda en su comunidad.....	10
¡Nos gusta... denos un “me gusta” usted también!	11
Derechos y responsabilidades de los miembros.....	12



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

Conozca estos números de teléfono importantes

SERVICIOS PARA MIEMBROS

1-833-957-0020 (TTY: 711)

Presione 1 para miembros.

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

LÍNEA DE ENFERMERÍA DISPONIBLE LAS 24 HORAS

1-833-957-0020

Presione 1 para miembros, luego presione 1 para la Línea de enfermería disponible las 24 horas.

LÍNEA DIRECTA DE FRAUDE Y ABUSO

1-844-718-6400

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 servicios a los 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 West Virginia Inc., que opera comercialmente como Highmark Health Options, es titular de una licencia independiente de Blue Cross Blue Shield Association.

Highmark no ha cambiado su cobertura de vacunas ni sus políticas médicas sobre vacunas. Los miembros deben hablar con su médico sobre las necesidades personales de atención médica, incluidas las vacunas para sí mismos o sus hijos.

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



Deje que su voz de montañista se escuche. Únase al Consejo Asesor para Miembros.

Como miembro, puede unirse al Consejo Asesor para Miembros para compartir sus opiniones y saber qué sucede con Highmark Health Options en Virginia Occidental.

El cambio comienza con su historia.

Unirse al Consejo Asesor para Miembros le brinda la oportunidad de trabajar directamente con las personas que dan forma a su atención. Formamos el consejo para que pueda contarnos sus ideas, hacer sugerencias y preguntar.

Al inscribirse, podrá:

- Hablar sobre sus inquietudes y experiencias.
- Darnos su opinión sobre lo que estamos haciendo.
- Ayudar a mejorar los servicios y la calidad de la atención que se brinda a todos los miembros de Highmark Health Options.

El Consejo Asesor para Miembros se reúne algunas veces al año. Si no puede asistir en persona, es posible que pueda inscribirse en línea o por teléfono. Para ver cuándo es la próxima reunión, visite la **página web del Consejo Asesor para Miembros**.



Para unirse al Consejo Asesor para Miembros, visite **hho.fyi/join-mac** y complete el formulario en línea. También puede llamar al **1-833-957-0020 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. para hablar con un defensor de miembros.



Consejos rápidos para un embarazo saludable.



Estas son las maneras en que puede tener un embarazo saludable.

Atención prenatal regular: Visite a su médico o partera para todos los chequeos y reciba tratamiento inmediato para cualquier infección.

Dieta saludable: Consuma alimentos nutritivos, incluidas frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa. Asegúrese de obtener suficiente ácido fólico (400-800 mcg diarios).

Manténgase activa: Realice ejercicios regulares y seguros como nadar o caminar, pero evite el esfuerzo excesivo, los lugares de gran altura y el clima caluroso.

Descanse bien: Duerma mucho por la noche y descanse durante el día.

Salud emocional: Controle el estrés con técnicas de relajación. Hable con su médico si tiene tristeza o ansiedad persistentes.

Seguridad de los medicamentos: Hable con su médico o partera sobre todos los medicamentos y suplementos.

Evite las sustancias perjudiciales: No fume, no vapee, no beba alcohol ni consuma drogas. Hable con su médico si desea ayuda para dejar de fumar.

La seguridad está en primer lugar: Prevenga caídas, use cinturón de seguridad, evite el sobrecalentamiento (utilizar jacuzzis o saunas) y evite actividades riesgosas y productos químicos fuertes. Si tiene una relación abusiva, hable con su médico.

Fuente: Healthwise



Este invierno, protégase con vacunas.



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) quieren ayudarle a mantenerse saludable. Las vacunas que necesita dependen de:

- La edad que tiene.
- Su salud.
- Cosas que podrían hacer que tenga más probabilidades de enfermarse.

El médico puede ayudarle a decidir qué vacunas son adecuadas para usted.

Esto es lo que recomiendan los CDC.

- **COVID-19:** Ayuda al cuerpo a combatir el virus para que tenga menos probabilidades de enfermarse gravemente.
- **Virus respiratorio sincitial (VRS):** Protege los pulmones. El VRS puede ser grave para adultos mayores o personas con problemas de salud.
- **Gripe (Influenza):** Reduce la probabilidad de contraer gripe y ayuda a prevenir enfermedades graves si la contrae.

Por qué es importante.

Las vacunas ayudan al cuerpo a combatir estos virus para que pueda mantenerse saludable. Si se enferma, pueden ayudarle a mejorar más rápido y proteger a sus seres queridos.

Es posible que reciba noticias de nuestro equipo de coordinación de la atención si debe recibir una vacuna. Pueden ayudarle a programar una cita y obtener transporte si es necesario. Para hablar con la coordinación de la atención, llame al **1-833-957-0020 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Hable con su médico sobre qué vacunas son mejores para usted en función de su edad, su salud y cualquier riesgo que pueda tener.



Gane recompensas de Healthy Rewards.

A través del programa Healthy Rewards de Highmark, puede obtener una licencia gratuita de caza/pesca/trampa Clase X por recibir la vacuna anual contra la gripe.

Para reclamar su licencia gratuita de caza/pesca/trampa Clase X, llame a la línea de ayuda de Healthy Rewards al **1-833-957-0027 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



Llegó la gripe estacional. ¿Está listo?

La gripe estacional del año pasado fue difícil. Muchas personas se enfermaron gravemente e incluso tuvieron que ir al hospital. Pero puede ayudar a protegerse al vacunarse contra la gripe.

¿Quién necesita una vacuna contra la gripe?

¡Casi todos! Todas las personas a partir de los 6 meses deben recibir la vacuna contra la gripe todos los años. Considérelo un chequeo anual del sistema inmunitario.

¿Por qué vacunarse contra la gripe todos los años?

El virus de la gripe es astuto. Cambia un poco cada año. Incluso si tuvo gripe el año pasado, es posible que su cuerpo no reconozca la nueva versión de este año. Recibir una nueva vacuna contra la gripe cada año ayuda a su cuerpo a aprender a combatir la última versión del virus.

Es posible que la vacuna contra la gripe no le impida contraerla. Pero puede hacer que su enfermedad sea más leve.

¿Por qué es importante vacunarse?

Recibir la vacuna contra la gripe ayuda no solo a usted. También protege a las personas que tienen más probabilidades de enfermarse gravemente por la gripe, como:

- Niños pequeños
- Abuelos y otros adultos mayores
- Personas con sistemas inmunitarios más débiles

Cuando se vacuna, ayuda a mantener saludable a su comunidad.

¿La gripe es solo un resfrío grave?

¡No! La gripe es mucho peor que un resfrío. Puede hacer que se sienta muy mal. A veces, incluso puede provocar problemas graves por los que debe ir al hospital. La gripe es causada por un virus, por lo que los antibióticos no ayudarán.

¿Qué tan buena es la vacuna contra la gripe?

Cambia de un año a otro. Si la vacuna contra la gripe es una buena opción para los virus de la gripe que existen, puede reducir el riesgo de tener que consultar a un médico por gripe en un 40% a un 60%.

¿La vacuna contra la gripe le puede provocar gripe?

No, ¡no puede! La vacuna contra la gripe utiliza un virus muerto (o parte de uno), por lo que no puede enfermarle. La vacuna en aerosol nasal utiliza un virus vivo debilitado, pero es demasiado débil para causar gripe. Si se enferma después de vacunarse contra la gripe, es probable que ya haya estado expuesto al virus de antemano o que la vacuna no haya tenido tiempo de hacer efecto. La vacuna contra la gripe tarda alrededor de dos semanas en protegerlo completamente.

Continúa en la página siguiente



¿Cuáles son los efectos secundarios?

La mayoría de las personas no tienen ningún efecto secundario de la vacuna contra la gripe. Algunas personas pueden tener:

- Dolor en el brazo
- Fiebre leve
- Fatiga
- Dolores de cabeza
- Dolores musculares

El aerosol nasal puede causar secreción nasal o dolor de garganta. Pero estos efectos secundarios, por lo general, son leves y desaparecen rápidamente.

¿Qué sucede si es alérgico a los huevos?

¡Buenas noticias! Aún puede vacunarse contra la gripe. Las personas con alergias a los huevos pueden recibir cualquier vacuna contra la gripe.

¿Qué vacuna contra la gripe debe recibir?

Para la mayoría de las personas menores de 65 años, cualquier vacuna contra la gripe es una buena opción. Si tiene 65 años o más, se recomienda que reciba una vacuna contra la gripe especial que cubre cuatro virus de la gripe diferentes.

¿Dónde puede recibir su vacuna contra la gripe?

- En su farmacia local
- En el consultorio de su médico

¿Y lo mejor de todo? ¡Es gratis!

Vacunarse contra la gripe es una manera simple de protegerse y proteger a los demás de la gripe. Por eso, no espere. Vacúnese contra la gripe hoy mismo.

Fuente: [cdc.gov/flu/vaccines](https://www.cdc.gov/flu/vaccines)



¿Necesita ayuda para cuidar de su salud?

Llame a la coordinación de la atención.

Ofrecemos programas gratuitos para personas con necesidades crónicas o complejas, o aquellas en riesgo.

Puede beneficiarse si:

- A menudo va al hospital o la sala de emergencias (ER).
- Tiene problemas de salud que empeoran.
- Tiene presión arterial alta u otros valores de salud que no están dentro del rango.
- Tiene inquietudes sobre el embarazo o la diabetes.

Si tiene o está en riesgo de:

- Problemas cardíacos (insuficiencia cardíaca, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, presión arterial alta, colesterol alto)
- Diabetes o prediabetes
- Enfermedad renal (enfermedad renal crónica/ERC)
- Enfermedad pulmonar (enfermedad pulmonar obstructiva crónica/EPOC)
- Problemas digestivos o intestinales (enfermedad intestinal inflamatoria/EII)

Podemos:

- Comunicarnos con usted.
- Responder preguntas sobre la atención o los medicamentos.
- Ayudarle a trabajar con su médico.
- Brindarle información de salud fácil de leer.
- Encontrar médicos o el apoyo que necesita.



Nuestro personal de coordinación de la atención está aquí para ayudarle. Si desea unirse a cualquiera de estos programas o excluirse en cualquier momento, llame al **1-833-957-0020** (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.





Encuentre ayuda
en su comunidad.



Visite **hho.fyi/support** e ingrese su código postal para encontrar servicios gratuitos o de costo reducido en su comunidad. Allí encontrará recursos para alimentos, vivienda, transporte, asistencia con servicios públicos, atención médica, capacitación laboral y más.



¡Nos gusta... denos
un “me gusta”
usted también!



Dé un Me gusta y siga a Highmark Health Options West Virginia en Facebook para descubrir más formas de lograr una vida saludable.

Nuestra página de Facebook incluye:

- Información sobre beneficios y programas para ayudarle a aprovechar al máximo su membresía.
- Eventos y actividades comunitarios para usted y sus seres queridos.
- Consejos de salud y bienestar para ayudarle a sentirse lo mejor posible.
- Atención en clínicas de vacunación y exámenes de detección sin cargo.
- Recursos para asistencia con alimentos, vivienda y servicios públicos.
- Recetas saludables, deliciosas y económicas.
- ¡Y mucho más!

Conéctese con nosotros en **Facebook** (@HighmarkHealthOptionsWV) para obtener más información o compartir sugerencias de contenido social.



Derechos y responsabilidades de los miembros

Sus derechos

Como miembro de Highmark Health Options, tiene derechos con respecto a su atención médica. Usted tiene derecho a lo siguiente:

- Solicitar y obtener toda la información incluida.
- Obtener información sobre sus derechos y responsabilidades.
- Obtener información sobre Highmark Health Options, nuestros servicios, nuestros proveedores y sus derechos.
- Que se le trate con respeto y dignidad.
- Que Highmark Health Options no le discrimine.
- Acceder a todos los servicios que Highmark Health Options debe proporcionar.
- Elegir un proveedor de nuestra red.
- Participar en las decisiones sobre su atención médica.
- Rechazar el tratamiento y elegir un proveedor diferente.
- Obtener información sobre las opciones de tratamiento y los diferentes cursos de atención.
- Que se respete su privacidad.
- Solicitar y obtener sus registros médicos.
- Solicitar que se modifiquen o corrijan sus registros médicos si es necesario.
- Asegurarse de que se mantenga la privacidad de sus registros médicos.
- Recomendar cambios en las políticas y los procedimientos.
- Estar libre de cualquier forma de limitación o aislamiento como medio de coerción, disciplina, conveniencia o represalia.
- Recibir los servicios cubiertos, sin importar su origen cultural o étnico, o cuán bien comprenda el idioma inglés.
- Recibir los servicios cubiertos independientemente de si tiene una discapacidad física o mental, o si no tiene hogar.
- Recurrir a proveedores de planificación familiar dentro y fuera de la red.
- Acceder a servicios de una enfermera partera certificada y servicios de profesionales de enfermería pediátricos o familiares certificados.
- Recibir servicios de emergencia posteriores a la estabilización.
- Recibir servicios de atención médica de emergencia en cualquier hospital u otro entorno.
- Aceptar o rechazar el tratamiento médico o quirúrgico y redactar sus directivas anticipadas.
- Hacer que su padre, madre o un representante tomen decisiones sobre el tratamiento cuando usted no pueda hacerlo.

Continúa en la página siguiente



- Presentar quejas y apelaciones.
- Obtener una respuesta rápida a los problemas planteados en torno a quejas, quejas formales, apelaciones, autorizaciones, cobertura y pago de servicios.
- Solicitar una audiencia imparcial del estado después de que se haya tomado una decisión sobre su apelación.
- Solicitar y recibir una copia de este manual para miembros.
- Cancelar su inscripción en su plan de salud.

Sus responsabilidades

Como miembro de Highmark Health Options, también tiene algunas responsabilidades:

- Leer y seguir las instrucciones de este manual.
- Trabajar con su médico de atención primaria (PCP) para manejar y mejorar su salud.
- Hacerle a su PCP las preguntas que tenga.
- Llamar a su PCP en cualquier momento cuando necesite atención médica.
- Proporcionar información sobre su salud a Highmark Health Options y a su PCP.
- Recordar siempre llevar su tarjeta de identificación de miembro.
- Utilizar la sala de emergencias solo para verdaderas emergencias.
- Asistir a sus citas.
- Si debe cancelar una cita, llamar a su PCP lo antes posible para informarle.
- Seguir las recomendaciones de su PCP sobre citas y medicamentos.
- Volver a consultar a su PCP o pedir una segunda opinión si no mejora.
- Llamar a Servicios para Miembros al **1-833-957-0020 (TTY: 711)** cuando algo no le quede claro o tenga preguntas.
- Tratar al personal de atención médica y a las demás personas con respeto.





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 1-833-957-0020 (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
614 Market Street
Parkersburg, WV 26101
1-833-957-0020 (TTY: 711)
Fax: 1-833-547-2022

WV Human Rights Commission
1321 Plaza East, Room 108A
Charleston, WV 25301
304-558-2616
Fax: 304-558-0085
hho.fyi/wv-hrc

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।

ופמעקזאמקייט :אויב איר רעדן ענגליש, שפראך הילף באדינונגס זענען בארעכטיגט פֿאַר איר. רופן דעם נומער אויף די צוריק פון (TTY: 711) דיין שיין 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 iranlọwọ 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).