



Get Care, Stay Well

Lleve a su hijo a una consulta pediátrica de rutina

Para conservar la salud, los niños y los jóvenes menores de 21 años deben asistir a una consulta pediátrica de rutina con el proveedor de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés) por año. Las consultas pediátricas de rutina no cumplen la misma función que las consultas al PCP cuando el niño está enfermo. El PCP evaluará el desarrollo del niño según su edad, le solicitará hacerse pruebas o le hará preguntas sobre distintas cuestiones de salud, como las siguientes:

- El estado de salud general de su hijo
- La alimentación de su hijo
- La salud mental de su hijo
- Cómo se comporta su hijo cuando está con otros niños de la misma edad

El monitoreo de la salud de su hijo les permite a usted y al PCP saber si está desarrollándose según lo esperado. ¿Le preocupa que su hijo no haya alcanzado algún hito? Puede obtener ayuda de inmediato. Esta ayuda se conoce como intervención temprana. Y cuanto antes reciba ayuda, más fácil será alcanzarlo. Aquí podrá encontrar una lista de los hitos www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/FULL-LIST-CDC_LTSAE-Checklists2021_Eng_FNL2_508.pdf.

Los miembros de AmeriHealth Caritas North Carolina no deben abonar ningún cargo por asistir a consultas pediátricas de rutina. Para programar una cita, llame al Servicio de Atención para Miembros al **1-855-375-8811** (TTY **1-866-209-6421**).

Complete las consultas pediátricas de rutina y gane \$20*

Gane \$20 en recompensas con la tarjeta CARE por ocho consultas de rutina antes de los 30 meses de edad o una consulta de rutina anual (a partir de los 3 años). Para obtener más información, visite www.amerhealthcaritasnc.com. Diríjase a la sección *Members (Miembros)* y seleccione *Extra benefits (Beneficios adicionales)*.

** Las recompensas del programa CARE Card Rewards están sujetas a cambios. Pueden aplicarse algunas restricciones.*

La información incluida en este boletín informativo no reemplaza a un proveedor de atención primaria (PCP). Si tiene preguntas o si piensa que debe ver al PCP debido a algo que leyó en este folleto, póngase en contacto con el proveedor. No deje de recibir atención médica o espere para recibirla por algo que haya leído en este material. Todas las imágenes se utilizan en virtud de una licencia y solo a modo ilustrativo. Los individuos que aquí se representan son modelos.

Cuando la diabetes aparece durante el embarazo

Algunas mujeres tienen diabetes después de quedar embarazadas. Esta afección se conoce como diabetes gestacional. La buena noticia es que existen tratamientos para esta afección. Por lo general, solo se necesitan algunos cambios en el estilo de vida para que tanto la madre como el bebé se mantengan sanos.

La diabetes gestacional puede tener riesgos graves. Entre estos, se incluyen los siguientes:

- Presión arterial alta y presión arterial alta repentina de la madre
- El bebé es tan grande que se requiere un parto por cesárea
- Dificultad para respirar y problemas de glucosa en la sangre del bebé después del nacimiento
- Muerte del bebé antes del nacimiento o poco tiempo después

El tratamiento puede ayudar a reducir estos riesgos. Controle el nivel de azúcar en la sangre para conservar su salud y la de su bebé. Siga una alimentación saludable y haga ejercicio con regularidad. Es posible que algunas mujeres necesiten controlar el nivel de glucosa en la sangre y tomar insulina.

Si tiene alguna inquietud sobre la diabetes gestacional, hable con el proveedor de atención médica.



Beneficios para madres recientes y futuras

El Programa Bright Start® tiene un **administrador de atención** médica que la ayudará a utilizar los servicios, como el transporte a las consultas de atención médica, las clases de preparación para el parto y el apoyo a la lactancia materna. También obtendrá la aplicación **Bright Start Plus**, que la ayudará a hacer un seguimiento de la información sobre su salud y la de su familia.

Reciba recompensas con la tarjeta CARE* cada vez que asista a las consultas prenatales y de posparto. Obtenga más información en www.amerihhealthcaritasnc.com.

**Las recompensas del programa CARE Card Rewards están sujetas a cambios. Pueden aplicarse algunas restricciones.*

¿Usa el asiento de seguridad de forma correcta?

Los accidentes automovilísticos son la causa principal de muerte infantil en los Estados Unidos. Utilizar un asiento de seguridad puede proteger a su hijo en un accidente automovilístico. Asegúrese de tener el asiento de seguridad adecuado y de usarlo de forma correcta. Instale el asiento de seguridad antes de llevar a su bebé desde el hospital a casa por primera vez.

Estas son algunas sugerencias que puede tener en cuenta:

- Siga las instrucciones del asiento de seguridad.
- Revise el manual para asegurarse de que el asiento de seguridad es adecuado para su automóvil.
- Use un asiento que sea seguro. No compre ni pida prestado un asiento de seguridad que no sabe de dónde proviene ni cómo se usó antes.
- Use un asiento de seguridad cada vez que su hijo viaje en un vehículo.
- Asegúrese de que su hijo viaje en un asiento de seguridad que mire hacia atrás todo el tiempo que sea necesario.

Las bolsas de aire de los asientos delanteros pueden lastimar o matar a un niño en un accidente. Los bebés y niños pequeños deben viajar en un asiento de seguridad que mire hacia atrás hasta alcanzar el límite de peso o estatura. Una vez que su hijo crezca lo suficiente y supere el límite, cámbielo por un asiento elevador. Para obtener más información sobre la seguridad de estos asientos para automóviles, puede visitar nhtsa.gov/equipment/car-seats-and-booster-seats.

Vacunas importantes desde el nacimiento hasta los 2 años

Nacimiento:	6 meses:	12 meses:
Hepatitis B	Hepatitis B (se puede administrar entre los 6 y los 18 meses)	Hib (se puede administrar entre los 12 y los 15 meses)
De 1 a 2 meses:		
Hepatitis B	ROTAVIRUS (RV) (la aplicación de una tercera dosis depende de la marca usada en las dosis anteriores)	PCV13, PCV15 (se pueden administrar entre los 12 y los 15 meses)
2 meses:		
ROTAVIRUS (RV)	DTaP	MMR (se puede administrar entre los 12 y los 15 meses)
DTaP	Hib (la aplicación de una tercera dosis depende de la marca usada en las dosis anteriores)	Varicela (se puede administrar entre los 12 y los 15 meses)
Hib	PCV13, PCV15	Hepatitis A [^]
PCV13, PCV15	IPV (se puede administrar entre los 6 y los 18 meses)	15 meses:
IPV	Influenza (una o dos dosis por año desde los 6 meses)*	DTaP (se puede administrar entre los 15 y los 18 meses)
4 months:		
ROTAVIRUS (RV)	COVID-19 (la cantidad de dosis depende de la edad y del tipo de vacuna)	18 meses:
DTaP		Hepatitis A [^] (se puede administrar entre los 18 y los 23 meses)
Hib		
PCV13, PCV15		
IPV		

*Los niños de 6 meses a 8 años deben recibir dos dosis de la vacuna contra la influenza (solo la primera vez que reciben la vacuna), que se administran con un intervalo de al menos cuatro semanas.

[^]Los niños deben recibir dos dosis de la vacuna contra la hepatitis A. Ambas dosis se administran entre los 12 y los 23 meses. La segunda dosis se administra al menos seis meses después de la primera.

En este sitio, podrá encontrar una lista completa de las vacunas recomendadas: www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html.

“2023 Recommended Immunizations for Children from Birth Through 6 Years Old.” Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), www.cdc.gov/vaccines/parents/downloads/parent-ver-sch-0-6yrs.pdf.

“Child and Adolescent Immunization Schedule by Age.” Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html



Descubra todo lo que puede obtener en una farmacia

Si necesita medicamentos, el proveedor de atención médica le dará una receta. Puede llevarla a una farmacia participante. Para obtener más información sobre los beneficios y servicios de farmacia, visite www.amerihealthcaritasnc.com.

Para saber si AmeriHealth Caritas North Carolina cubre el medicamento que necesita, llame al Servicio de Atención para Miembros al **1-800-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**. También puede usar la Medicine Lookup Tool (Herramienta de Búsqueda de Medicamentos) en la sección *Find a provider (Encontrar un proveedor)*.

Administración de la atención: servicios especiales para recibir atención adicional

Administrar su atención sin ayuda puede ser difícil, en especial, si tiene varios problemas de salud a la vez. Podemos brindarle apoyo adicional para lograr y mantener una buena salud. Como miembro de AmeriHealth Caritas North Carolina (ACNC), podría tener un administrador de atención en su equipo de atención médica. El administrador de atención médica trabaja con el miembro y los proveedores para ayudarlo a obtener la atención adecuada cuando y donde la necesita.

El administrador de atención médica puede hacer lo siguiente:

- Ayudarlo a programar las citas y el transporte de ida y vuelta al consultorio del proveedor
- Ayudarlo a manejar sus afecciones de salud
- Resolver sus inquietudes sobre qué hacen los medicamentos y cómo tomarlos
- Hacer un seguimiento sobre su atención con los proveedores o especialistas

- Brindarle información sobre los recursos de su comunidad
- Ayudarlo a recibir atención si cambia de plan o de proveedor



¿Quiere recibir apoyo adicional? Hable con su PCP o comuníquese con el Servicio de Atención para Miembros al **1-855-375-8811** (TTY **1-866-209-6421**). También puede visitar nuestro sitio en www.amerihealthcaritasnc.com/member/eng/getting-care/care-manager.aspx. Puede suspender los servicios de administración de la atención médica en cualquier momento. Esto no cambiará sus beneficios ni el trato que recibirá desde la ACNC o el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte (NC Department of Health and Human Services).

¿Necesita que lo lleven?

El equipo de AmeriHealth Caritas North Carolina puede programar y costear el traslado de ida y vuelta para que asista a las citas de atención médica cubiertas por Medicaid. También puede usar el servicio de transporte para asistir a los programas de nuestros Centros Wellness & Opportunity.

Con este beneficio, se incluye el traslado a través de los siguientes medios:

- transporte público
- sedán, camioneta o taxi
- camioneta con acceso para sillas de ruedas
- ambulancia para casos no urgentes

¿Usted fue por sus propios medios o le pidió a un familiar que lo lleve a una cita? Puede pedir un reintegro basado en la distancia recorrida en millas. Para obtener más información o programar un traslado, llame a ModivCare al **1-833-498-2262**.



Centros Wellness and Opportunity: programas y servicios, solo para usted

Visite AmeriHealth Caritas North Carolina de forma presencial. En nuestras instalaciones, estamos listos para brindar apoyo y distintos recursos a nuestros miembros. Entre ellos, se incluyen clases de nutrición, actividad física y educación financiera, ayuda en la búsqueda de empleo y mucho más.

- **Asheville:** 216 Asheland Ave.
- **Greensboro:** 3018 West Gate City Blvd.
- **Charlotte:** 3120 Wilkinson Blvd.
- **Fayetteville:** 4101 Raeford Road
- **Greenville:** 1876 West Arlington Blvd.

Conozca nuestros próximos eventos. Visite www.amerhealthcaritasnc.com y seleccione Wellness & Opportunity Centers (Centros Wellness & Opportunity) en la página de Community (Comunidad). O visite nuestra página de Facebook: [amerhealthcaritasnorthcarolina](https://www.facebook.com/amerhealthcaritasnorthcarolina).



Shaniqua Simuel, dueña de Change Your Palate, es una de nuestras colaboradoras destacadas en el Centro Wellness & Opportunity de Asheville. Su pasión por la enseñanza de hábitos alimenticios saludables es inspiradora. Cada mes, ofrecemos demostraciones de cocina gratuitas con Shaniqua en nuestras instalaciones de Asheville, en Asheland Avenue.

¡Podemos ayudarlo a dejar de fumar!

AmeriHealth Caritas North Carolina puede ponerlo en contacto con el programa Quit For Life® para ayudarlo a dejar de fumar o a usar otros productos de tabaco. Quit For Life ofrece lo siguiente:

- Un plan para dejar de fumar creado por usted y un asesor.
- Una guía para ayudarlo durante el proceso.
- Medicamentos para dejar de fumar.
- Un portal web, una aplicación móvil y mensajes de texto de apoyo.

Para unirse, comuníquese con QuitlineNC a través de myquitforlife.com/amerhealthcaritasnc o llame al **1-800-784-8669 (TTY 1-877-777-6543)**. Obtendrá los servicios sin costo. Para obtener más información, llame al Servicio de Atención para Miembros de AmeriHealth Caritas North Carolina al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.



¿Tiene preguntas sobre los beneficios y los servicios de ACNC?

Para obtener más información sobre los beneficios y servicios, puede llamar al Servicio de Atención para Miembros de AmeriHealth North Carolina las 24 horas del día, los siete días de la semana, al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.



Derechos y responsabilidades de los miembros: ¿sabía usted?

Como miembro de AmeriHealth Caritas North Carolina, usted posee determinados derechos y responsabilidades. Respetaremos sus derechos y nos aseguraremos de que ninguna persona que trabaje para nuestro plan de salud ni ninguno de nuestros proveedores impida que ejerza sus derechos. También nos aseguraremos de que conozca sus responsabilidades como miembro de ACNC. Para obtener más información, visite la sección *Your Rights and Responsibilities (Sus derechos y responsabilidades)* en **www.amerihealthcaritasnc.com** o llame al Servicio de Atención para Miembros al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.

Aviso de no discriminación

AmeriHealth Caritas North Carolina complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate, exclude or treat people different based on race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex, gender identity or expression, or sexual orientation. Full Notice of Nondiscrimination: **www.amerihealthcaritasnc.com/assets/pdf/member/eng/non-discrimination-notice.pdf**.

AmeriHealth Caritas North Carolina cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata a las personas de manera diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual. Aviso completo de no discriminación: **www.amerihealthcaritasnc.com/assets/pdf/member/eng/non-discrimination-notice.pdf**.

Asistencia auxiliar y servicios de interpretación

English: You can get free materials in large print and other auxiliary aids and services. Call **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. If English is not your first language, free interpreter services are available. Call **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**.

Español (Spanish): Puede obtener sin cargo publicaciones en letra grande y otras asistencias y servicios auxiliares. Llame al **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. Si el inglés no es su lengua materna, ofrecemos servicios de interpretación. Llame al **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**.

中文 (Simplified Chinese): 您可以获取以大号字体印刷的免费资料以及其他辅助设备及服务。请致电 **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**。如果英语不是您的第一语言，可以使用免费翻译服务。请致电 **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**。