



Get Care, Stay Well

¿Quiere cuidar a su bebé? Comience por usted

El cuidado del bebé comienza mucho antes del nacimiento. Por eso, es importante que se cuide bien durante el embarazo. Recuerde visitar al proveedor de atención médica para hacerse chequeos de forma periódica. Estas visitas se conocen como cuidados prenatales.

Cómo elegir un proveedor

Cuando busque un proveedor, como un obstetra o una partera, pida recomendaciones a personas de confianza. Es fundamental que se sienta respetada y cómoda con el proveedor. Este debe estar dispuesto a escucharla y a responder a sus preguntas.

- **Primero, lo primero:** Cada embarazo es diferente. Por eso, aunque ya haya tenido un bebé, el cuidado prenatal es fundamental. Debería acudir a la primera consulta apenas sepa que está embarazada. El

proveedor hablará con usted acerca de su historia clínica y le hará un examen. A medida que el embarazo avance, controlará su estado de salud en las visitas de rutina. Además, controlará la frecuencia cardíaca y el crecimiento del bebé.

- **Haga todas las preguntas necesarias:** Las visitas prenatales son un buen momento para hacer preguntas o hablar de lo que le preocupa. No sea tímida. El proveedor está para ayudarla.

Atención continua

Unas tres semanas después del nacimiento del bebé, tendrá que acudir a una visita posparto.

Allí se evaluará cómo se siente después del parto. El proveedor la examinará y hablará con usted sobre cuestiones como el sueño, el ejercicio, la salud mental y los métodos anticonceptivos. ¡No se olvide de esta visita!

Premios para madres recientes y futuras

Con el programa de gestión de la maternidad Bright Start®, cuenta con nuestro apoyo. Si se inscribe en el programa y asiste a las visitas prenatales y de posparto, podría recibir recompensas de hasta \$75 con la tarjeta CARE. Obtenga más información en www.amerhealthcaritasnc.com. Vaya a la sección Members (Miembros) y seleccione Extra benefits (Beneficios adicionales). En la página 3, encontrará más beneficios por maternidad.

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

“Atención prenatal”. Oficina para la Salud de la Mujer (Office on Women’s Health), Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services).

www.womenshealth.gov/a-z-topics/prenatal-care.

“Cómo mejorar el cuidado posparto”. Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Obstetrics and Gynecology, Vol. 131, n.º 5, e140-e150.

La información incluida en este boletín informativo no reemplaza a un proveedor de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés). 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.

¿Es necesario hacerme un examen de la vista de manera regular?



Poder ver es algo que muchos damos por sentado. Sin embargo, sin el sentido de la vista, nuestras vidas cambiarían radicalmente. Por esta razón, debe cuidarse los ojos y hacerse exámenes de la vista con regularidad.

El examen de la vista con dilatación de las pupilas es una parte muy importante del cuidado de la vista.

Qué esperar

En un examen de la vista con dilatación de las pupilas, se colocan algunas gotas en cada ojo para agrandar las pupilas. Así, el médico puede examinar la parte posterior de los ojos a través de una lente de aumento especial. De este modo, puede detectar problemas o los primeros signos de una enfermedad, normalmente antes de que usted note algún cambio en la visión. No duele en absoluto. Sin embargo, después del examen, es posible que vea borroso durante unas horas.

Si tiene diabetes

Las personas con diabetes deben hacerse un examen de la vista con dilatación de las pupilas al menos una vez al año. Esto se debe a que la diabetes aumenta el riesgo de retinopatía diabética, una de las principales causas de ceguera en Estados Unidos. La buena noticia es que detectar y tratar el problema en una etapa temprana puede prevenir o retrasar la ceguera en el 90 % de los casos.



Programa de visión para adultos

Además de los beneficios de Medicaid, AmeriHealth Caritas North Carolina ofrece a los adultos de 21 a 64 años otro par de anteojos y un examen de la vista adicional cada dos años.

Hágase un examen de la vista con dilatación de las pupilas y gane \$10*

Los miembros con diagnóstico de diabetes pueden ganar \$10 en recompensas con la tarjeta CARE por hacerse un examen de la vista con dilatación de las pupilas. Para obtener más información, visite www.amerihealthcaritasnc.com. Vaya a la página *Members (Miembros)* y seleccione *Extra benefits (Beneficios adicionales)*.

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

Programe ahora un examen de la vista

Aunque todos debemos hacernos exámenes de la vista de manera regular, si presenta alguno de los siguientes síntomas, vaya al oftalmólogo de inmediato:

- Visión borrosa o doble
- Dolor o presión en los ojos
- Puntos blancos o destellos intermitentes
- Anillos alrededor de las luces
- Puntos que «flotan» en la visión
- Problemas para ver objetos de reajo

«Controle la salud de su vista». Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). www.cdc.gov/visionhealth/resources/features/keep-eye-on-vision-health.html.

Reciba ahora la vacuna antigripal

Fiebre, malestar y cansancio. Días perdidos de trabajo, escuela y otras actividades, por no mencionar posibles complicaciones, como la neumonía. ¡Eso es gripe!



Para evitar estas situaciones, puede tomar una medida muy sencilla: recibir la vacuna antigripal. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés), esta es la mejor manera de prevenir el virus.

Todas las personas de más de 6 meses deberían recibir esta vacuna cada año. Es especialmente importante si tiene un alto riesgo de sufrir complicaciones. En este grupo se incluyen los adultos de 65 años o más, los niños pequeños, las personas embarazadas y las personas con determinadas afecciones crónicas.

Desde los CDC, también se recomienda vacunarse antes de finales de octubre, en la medida de lo posible. Sin embargo, todavía puede ser beneficioso vacunarse durante la temporada de gripe, hasta enero o más adelante.

Busque información actualizada sobre la vacuna antigripal de este año en www.cdc.gov/flu. Llame al proveedor de atención médica para recibir la vacuna antigripal hoy mismo.

Fuente: cdc.gov/flu



Preparativos en caso de emergencia: ¿Tiene todo lo que necesita?

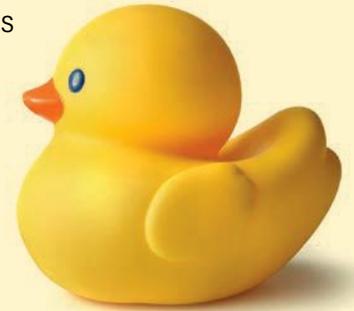
- Haga arreglos con anticipación
- Tenga a mano un kit para casos de emergencia
- Prepárese para lo que sea

Si desea obtener una lista detallada de lo que debe incluir en el plan familiar y en el kit de suministros para casos de emergencia, además de consejos para hacer frente a emergencias concretas, visite www.nyc.gov/site/em/ready/get-prepared.page.

Un baby shower comunitario para cuidar a la mamá y al bebé

En Charlotte, durante el mes de mayo, desde el Centro de bienestar y oportunidades de AmeriHealth Caritas North Carolina, se organizó un baby shower comunitario.

En el evento, se puso en contacto a las futuras mamás de la zona de Mecklenburg con los recursos necesarios para tener un embarazo y un parto saludables. Hubo oradores invitados y vendedores. Se trataron temas como los cuidados prenatales, el sueño seguro del bebé, la nutrición y mucho más.



Según la organización March of Dimes, el 10 % de los nacimientos del condado de Mecklenburg en 2021 fueron prematuros (con menos de 37 semanas de embarazo). En el caso de los bebés de raza negra, la tasa de nacimientos prematuros fue del 14.1 %, casi el doble que la de los bebés de raza blanca.

En nuestros Centros de bienestar y oportunidades, se están organizando más baby showers en todo el estado. Para obtener más información sobre estos y otros programas, escanee el código QR de la página 4.

Nacimiento prematuro: Datos de Carolina del Norte. March of Dimes, 2023. www.marchofdimes.org/peristats/data?reg=99&top=3&stop=60&lev=1&slev=6&obj=1&cmp=37&sreg=37&creg=37119.

Beneficios del sacaleches

¿Sabía que ofrecemos sacaleches para madres recientes y futuras? Además, cada tres meses y por hasta un año, ofrecemos más de 270 bolsas para almacenar la leche. Este beneficio se limita a una sola bomba por miembro de por vida. Para obtener más información, visite www.amerihhealthcaritasnc.com. Vaya a la página *Members (Miembros)* y seleccione *Extra benefits (Beneficios adicionales)*.

Centro móvil de bienestar y oportunidades: Junto a usted en el cuidado de la salud

AmeriHealth Caritas North Carolina tiene una nueva y emocionante forma de llevar consejos y recursos de bienestar a las comunidades de todo el estado.

Nuestro nuevo Centro móvil de bienestar y oportunidades es un centro completo de salud y bienestar sobre ruedas. Todo es de última generación, desde los espacios para actividades y los puestos informáticos hasta las salas privadas de exámenes médicos. Además, ofrece atención integral a quienes más lo necesitan.

Al igual que en nuestros Centros de bienestar y oportunidades regionales, en el Centro móvil de bienestar y oportunidades se ofrecen diversos programas de educación en materia de salud, seguridad, alimentación saludable y servicios de salud preventiva. Y todo ello sin ningún costo para los miembros.



Encuétrenos en la calle

Si bien el Centro móvil de bienestar y oportunidades se desplazará por todo el condado, se atenderá principalmente a la comunidad de Raleigh y Durham. Para encontrar los eventos y lugares programados, o para solicitar una visita a su comunidad, escanee el siguiente código QR.

Visite nuestros Centros de bienestar y oportunidades

Además de nuestra unidad móvil de bienestar, puede visitarnos en nuestras sedes permanentes de todo el estado. Estamos preparados para atender a nuestros miembros y brindarles una larga lista de recursos y apoyo. Entre ellos, se incluyen clases de nutrición, actividad física y educación financiera, ayuda en la búsqueda de empleo y mucho más. Obtenga más información en www.amerhealthcaritasnc.com o acérquese hasta el lugar.

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



SCAN ME



ACNC Facebook: Por favor síguenos [@AmeriHealthCaritasNorthCarolina](https://www.facebook.com/AmeriHealthCaritasNorthCarolina)



ACNC Instagram: Por favor síguenos [@amerihealthcaritasnc](https://www.instagram.com/amerihealthcaritasnc)

Aviso de no discriminación

AmeriHealth Caritas North Carolina cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual. AmeriHealth Caritas North Carolina no excluye a las personas ni las trata de forma diferente por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

AmeriHealth Caritas North Carolina proporciona ayuda y servicios auxiliares gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen eficazmente con nosotros, por ejemplo:

- Intérpretes calificados de lenguaje de señas americano
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

AmeriHealth Caritas North Carolina ofrece servicios lingüísticos gratuitos a las personas para las cuales el idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421/TDD 1-800-537-7697)**.

Si cree que AmeriHealth Caritas North Carolina no le ha prestado estos servicios o lo ha discriminado de alguna otra manera por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja formal ante:

- **AmeriHealth Caritas North Carolina
Grievances Department
P.O. Box 7382
London, KY 40742-7382**

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos:

- En línea: **ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf**
- Por correo:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
- Por teléfono: **1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)**

Los formularios de quejas están disponibles en **hhs.gov/ocr/office/file/index.html**.



English: You can request free auxiliary aids and services, including this material and other plan information in large print. Call **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. If English is not your first language, we can help. Call **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. We can give you, free of charge, the information in this material in your language orally or in writing, access to interpreter services, and can help answer your questions in your language.

Español (Spanish): Puede obtener ayuda y servicios de asistencia sin cargo, que incluyen esta publicación y otra información del plan en letra grande. Llame al **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. Si el inglés no es su lengua materna, podemos ayudar. Llame al **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. Podemos brindarle la información de esta publicación en su idioma de manera oral o escrita, ofrecerle acceso a servicios de interpretación y ayudarlo a responder sus preguntas en su idioma sin cargo.

中文 (Chinese): 您可以免费索取辅助设备及服务，包括本资料内容及其他计划相关信息的大号字体版。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，我们可以提供帮助。请致电 **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**。我们可以免费以您的语言通过口头或书面形式为您提供本资料中的信息，为您提供口译服务，并帮助您使用您的语言解答您的问题。

Tiếng Việt (Vietnamese): Quý vị có thể nhận được các dịch vụ và phương tiện trợ giúp hỗ trợ miễn phí, bao gồm tài liệu này và các thông tin khác về chương trình ở dạng bản in chữ lớn. Vui lòng gọi **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. Nếu tiếng Anh không phải là tiếng mẹ đẻ của quý vị, chúng tôi có thể hỗ trợ. Vui lòng gọi **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. Chúng tôi có thể cung cấp miễn phí cho quý vị thông tin trong tài liệu này bằng ngôn ngữ của quý vị bằng lời nói hoặc bằng văn bản, quyền tiếp cận các dịch vụ thông dịch và có thể giúp giải đáp thắc mắc bằng ngôn ngữ của quý vị.

한국어(Korean): 본 자료 및 기타 플랜 정보를 큰 활자체로 요청하는 것을 포함하여, 무료 보조 지원과 서비스를 요청하실 수 있습니다. **1-855-375-8811(TTY/TDD 1-866-209-6421)**번으로 연락하십시오. 영어가 모국어가 아닌 경우, 저희가 도와드릴 수 있습니다. **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**번으로 문의하십시오. 저희는 무료로 본 자료의 정보를 귀하의 언어로 구두 또는 서면상 제공하고, 통역 서비스를 제공하고, 귀하의 질문에 대한 답변을 귀하의 언어로 제공해 드릴 수 있습니다.

Français (French): Vous pouvez demander des supports et des services auxiliaires gratuits, y compris le présent document et d'autres informations sur le plan en gros caractères. Appelez au **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. Si l'anglais n'est pas votre langue maternelle, nous pouvons vous aider. Appelez-nous au **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. Nous pouvons vous fournir gratuitement ces informations verbalement ou par écrit, mettre un interprète à votre disposition et répondre à vos questions dans votre propre langue.

عربي (Arabic): يمكنك طلب مساعدات وخدمات إضافية مجانية تشمل هذه المادة ومعلومات أخرى عن الخطة في مطبوعة كبيرة. اتصل بالرقم **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. إذا لم تكن اللغة الإنجليزية لغتك الأولى، فيمكننا مساعدتك. اتصل بالرقم **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. يمكننا أن نقدم لك مجاناً المعلومات الواردة في هذه المادة بلغتك شفهيًا أو كتابيًا، والوصول إلى خدمات المترجمين الفوريين، ويمكننا المساعدة في الإجابة عن أسئلتك بلغتك.



Hmoob (Hmong): Koj tuaj yeem thov ib tus neeg pab cuam pub dawb thiab cov kev pab cuam, suav nrog qhov cuab yeej no thiab lwm txoj phiaj xwm cov ntaub ntauw luam ua tus ntauw loj. Hu rau **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. Yog tias lus As Kiv tsis yog koj thawj yam lus hais, peb tuaj yeem pab tau. Hu rau **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. Peb tuaj yeem muab cov ntaub ntauw no rau koj, ua koj yam lus ua lus hais los sis ua ntauw sau, tau txais kev pab cuam txhais lus, thiab lwm yam kev pab los teb koj cov lus nug ua koj yam lus yam tsis poob nqi.

Русский (Russian): Вы можете запросить бесплатные дополнительные пособия и услуги, в том числе данный материал и другую информацию о плане, напечатанные крупным шрифтом. Звоните по телефону **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. Если ваш родной язык не английский, мы можем помочь. Позвоните по телефону **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. Мы можем бесплатно предоставить вам информацию, изложенную в данном материале, на вашем языке в устной или письменной форме, обеспечить доступ к услугам устного переводчика и ответить на ваши вопросы на вашем родном языке.

Tagalog (Tagalog): Maaari kang makakuha ng mga libheng dagdag na tulong at serbisyo, kabilang ang babasahing ito at iba pang impormasyon sa plano sa malaking print. Tumawag sa **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. Kung hindi mo unang wika ang Ingles, maaari kaming tumulong. Tumawag sa **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. Maaari ka naming bigyan ng impormasyon sa materyal na ito nang walang bayad sa iyong wika nang pasalita o sa paraang nakasulat, access sa mga serbisyo ng tagapagsalin sa wika, at maaari kaming tumulong sa pagsagot sa iyong mga katanungan sa iyong wika.

ગુજરાતી (Gujarati): તમે મોટા અક્ષરોમાં આ સામગ્રી અને અન્ય પ્લાનની માહિતી સહિત મફત સહાયક મદદ અને સેવાઓની વિનંતી કરી શકો છો. **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)** પર કોલ કરો. જો ઇંગ્લીશ તમારી પ્રથમ ભાષા ન હોય, તો અમે મદદ કરી શકીએ છીએ. **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)** પર કોલ કરો. અમે, વિનામૂલ્યે, તમને આ સામગ્રી ની માહિતી તમારી ભાષામાં મૌખિક અથવા લેખિતમાં આપી શકીએ છીએ, દુભાષિયા સેવાઓને એક્સેસ આપી શકીએ છીએ અને તમારી ભાષામાં તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપવામાં મદદ કરી શકીએ છીએ.

ខ្មែរ (Khmer): អ្នកអាចស្នើសុំជំនួយ និងសេវាកម្មជំនួយ រួមទាំងសម្ភារ និងព័ត៌មានគម្រោងផ្សេងទៀតជាទម្រង់ បោះពុម្ពផ្តុំ។ សូមខលទៅលេខ **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**។ ប្រសិនបើភាសាអង់គ្លេស មិនមែនជាភាសាទីមួយរបស់អ្នក យើងអាចជួយបាន។ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**។ យើងអាចផ្តល់ ឱ្យអ្នកដោយមិនគិតថ្លៃនូវព័ត៌មាននៅក្នុងឯកសារនេះជា ភាសារបស់អ្នកដោយផ្ទាល់មាត់ ឬជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ហើយមានសិទ្ធិចូលប្រើសេវាកម្មអ្នកបកប្រែ និងអាចជួយ ឆ្លើយសំណួររបស់អ្នកជាភាសារបស់អ្នកបាន។

Deutsch (German): Sie können kostenlose Hilfsmittel und Dienstleistungen anfordern, einschließlich dieses Materials und anderer Planinformationen in Großdruck drucken. Rufen Sie **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)** an. Wenn Englisch nicht Ihre Muttersprache ist, können wir Ihnen helfen. Rufen Sie **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)** an. Wir können Ihnen die Informationen in diesem Material in Ihrer Sprache mündlich oder schriftlich kostenlos zur Verfügung stellen und Ihnen bei der Beantwortung Ihrer Fragen in Ihrer Sprache helfen.



हिंदी (Hindi): आप निःशुल्क सहायक सहायता और सेवाओं का अनुरोध कर सकते हैं, जिसमें यह सामग्री और अन्य योजना संबंधी जानकारी को बड़े अक्षरों में शामिल हैं **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)** पर कॉल करें। अगर अंग्रेजी आपकी पहली भाषा नहीं है, तो हम आपकी मदद कर सकते हैं। **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)** पर कॉल करें। हम आपको इस सामग्री की जानकारी मौखिक रूप से या लिखित रूप में, दुभाषिया सेवाओं तक पहुंच प्रदान कर सकते हैं, और आपकी भाषा में आपके प्रश्नों का उत्तर देने में मदद कर सकते हैं।

ພາສາລາວ (Laotian): ທ່ານສາມາດຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະຮັບບໍລິການການຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ຟຣີ, ລວມທັງ ເອກະສານນີ້ແລະຂໍ້ມູນແຜນອື່ນໆ ໃນຕົວອັກສອນ ຂະຫນາດໃຫຍ່ໄດ້ ໂທ **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**.

ຖ້າພາສາອັງກິດບໍ່ແມ່ນພາສາທຳອິດຂອງທ່ານ, ພວກເຮົາສາມາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້. ໂທຫາ **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. ເພື່ອຂໍຂໍ້ມູນໃນເອກະສານນີ້ ຈາກພວກເຮົາໃນພາສາຂອງທ່ານໄດ້. ພວກເຮົາສາມາດ ຂໍໃຫ້ມີບໍລິການນາຍພາສາແລະສາມາດຊ່ວຍຕອບຄໍາຖາມ ຂອງທ່ານໃນພາສາຂອງທ່ານໄດ້.

日本語 (Japanese): この資料と他のプラン情報の拡大版を含む、無料の補足的援助とサービスをリクエストできます。 **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)** までお電話ください。英語が母国語でない方には、サポート致しますので、こちらにお電話下さい。 **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)** この資料に関する情報をご自分の言語で無料にて直接または書面でさしあげます。また通訳サービスによる質問対応が可能です。