



# Get Care, Stay Well

## ¿Ya le toca hacerse una prueba de detección?

Con las visitas de seguimiento regulares al médico estará al día con las pruebas de detección anuales. A continuación, presentamos cinco pruebas de detección para consultar en su próxima visita.

### 1. Presión arterial

Mídase la presión arterial a partir de los 18 años.

### 2. Cáncer de mama

Las mujeres deben hacerse mamografías cada dos años a partir de los 40 años. Estas pruebas permiten diagnosticar el cáncer temprano, cuando es más fácil de tratar.

### 3. Cáncer colorrectal

Las personas con riesgo promedio de cáncer colorrectal deben hacerse

pruebas regulares a partir de los 45 años.

### 4. Colesterol

Se debe controlar el colesterol LDL ("malo"), el HDL ("bueno") y el colesterol total cada cuatro a seis años.

### 5. Cáncer cervical

Mediante la prueba de Papanicolaou (Pap), se verifica la presencia de células anormales en el cuello uterino, que pueden tratarse antes de convertirse en cáncer. Además, una prueba de VPH sirve para buscar las infecciones que provocan estos cambios celulares. La prueba que necesitará y su frecuencia dependen de la edad. Pídale consejo a su PCP.

"American Cancer Society Guideline for Colorectal Cancer Screening." Sociedad Estadounidense contra el Cáncer (American Cancer Society, ACS), [www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging/acs-recommendations.html](http://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging/acs-recommendations.html).

"Get Your Blood Pressure Checked." Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. <https://health.gov/myhealthfinder/doctor-visits/screening-tests/get-your-blood-pressure-checked>.

"Screening for Breast Cancer: U.S. Preventive Services Task Force Recommendation Statement." Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos. [www.jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2818283](http://www.jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2818283).

"Testing for Cholesterol." Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), <https://www.cdc.gov/cholesterol/testing/index.html>.

*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.*

**Más información** Para obtener detalles sobre los servicios cubiertos y no cubiertos, acceso a proveedores, beneficios/restricciones de servicios, quejas y procedimientos de gestión farmacéutica, visite [amerihealthcaritasnc.com](http://amerihealthcaritasnc.com) o lea el Manual del miembro. También puede llamar al Servicio de Atención para Miembros de AmeriHealth Caritas North Carolina al **855-375-8811 (TTY 866-209-6421)**.

# ¡Prepárese para el nuevo año escolar!

AmeriHealth Caritas North Carolina (ACNC, por su sigla en inglés) está organizando eventos de regreso a clases en nuestros Centros de Bienestar y Oportunidades en todo el estado. Este verano, distribuiremos mochilas llenas de útiles escolares para que su hijo comience el año escolar con todo lo que precisa.

Los Centros de Bienestar y Oportunidades se encuentran en las siguientes localidades:

- Asheville — 216 Asheland Ave.
- Charlotte — 3120 Wilkinson Blvd., Suite D-1
- Fayetteville — 4101 Raeford Road
- Greensboro — 3018 West Gate City Blvd.
- Greenville — 1876 West Arlington Blvd.
- Raleigh — Mobile Wellness Center



ESCANEE  
ESTE  
CÓDIGO QR

Para buscar eventos, visite [amerihealthcaritasnc.com](http://amerihealthcaritasnc.com) y seleccione *Wellness and Opportunity Centers* (Centros de Bienestar y Oportunidades) en la página *Comunidad (Community)* o escanee el código QR.



*El personal de ACNC se ofrece como voluntario como parte de nuestro equipo CARE en los eventos de regreso a clases. Cada verano y otoño, colaboramos con socios comunitarios para proveer mochilas, útiles escolares y pruebas de salud a niños y familias sin costo alguno.*

## ¡Programe su visita pediátrica de rutina!

Ahora es momento de programar su visita pediátrica de rutina. Consulte con el médico para saber qué vacunas necesita su hijo.

¿Su hijo juega algún deporte en la escuela? También puede programar un examen físico durante la visita pediátrica de rutina. Puede llevar tiempo programar una consulta con el médico, ¡así que llame hoy!



## Cómo obtener un asiento de seguridad sin costo



ACNC enviará un asiento de seguridad para bebés sin costo a los miembros que hayan asistido a al menos una consulta prenatal en su primer trimestre. ¿Cómo obtener el beneficio? Su proveedor deberá presentar la fecha de consulta. Y deberá solicitar el asiento de seguridad mediante el formulario **Let Us Know: Member Intervention Request (Háganoslo saber: solicitud de intervención de miembro)** o en nuestro sitio web en **Provider Manuals, Policies, and Forms (Manuales, políticas y formularios para proveedores)**. Pida a su proveedor que complete el formulario y lo envíe por fax al equipo de **Respuesta Rápida y Alcance** al **1-833-816-2262**. Una vez que recibamos el formulario, enviaremos el asiento a la dirección del miembro.

YEAH! se creó para acompañar a los jóvenes miembros en su camino hacia la salud con recursos, juegos y consejos diseñados especialmente para ellos. YEAH! promueve hábitos saludables como asistir a consultas de rutina, hacer

ejercicio, comer sano y aprender cosas nuevas. Siga las novedades de YEAH! ea través de nuestro boletín informativo para miembros. También puede visitar AmeriHealth Caritas North Carolina en Facebook e Instagram.

## ¡Cuide la seguridad en su bicicleta o monopatín!

¡Conducir seguro es más divertido! Estos son algunos consejos para cuidar la seguridad:

- 1 Mire a su alrededor.** Preste atención a los automóviles y la gente que pasa. Mire a ambos lados antes de cruzar.
- 2 Use casco.** Protege su cabeza. Asegúrese de que le quede bien.
- 3 Siga las reglas.** Pare en todas las señales de alto y semáforos en rojo.
- 4 Circule en la vía que corresponde.** Vaya en la misma dirección que los automóviles. Permanezca del lado derecho de la ruta.



Encuentre las cinco palabras	R R U L E S T
<b>Casco</b>	U K C B Z H R
<b>Semáforo</b>	L U M P G W A
<b>Reglas</b>	T R U I J A F
<b>Tránsito</b>	H E L M E T F
<b>Mirar</b>	N Y E R Q C I
	A S D U O H C

*Respuestas en la página 4*

"For Parents: Bicycle, In-Line Skating, Skateboard and Scooter Safety." Johns Hopkins Medicine. [www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/for-parents-bicycle--inline-skating--skateboarding--scooter-safety](http://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/for-parents-bicycle--inline-skating--skateboarding--scooter-safety).

"Safety Tips for Bicyclist," Centro de Información para Peatones y Bicicletas. [www.pedbikeinfo.org/resources/resources\\_details.cfm?id=5166](http://www.pedbikeinfo.org/resources/resources_details.cfm?id=5166).

"Watch for Me NC," Watch for Me NC. [www.watchformenc.org/safetyresources](http://www.watchformenc.org/safetyresources).

Más consejos de seguridad

Visite el sitio web del Centro de Información para Peatones y Bicicletas o consulte los consejos de Johns Hopkins Medicine sobre la seguridad en bicicletas y monopatines.

# La primera consulta prenatal es importante

Cuando descubre que está embarazada, puede elegir cuándo compartir la buena noticia con familiares y amigos. Pero hay una persona a la que debería informar de inmediato: su proveedor de atención médica.

Llame para programar la primera consulta prenatal tan pronto como crea que podría estar embarazada. Este chequeo temprano la ayuda a usted, y al bebé, a prepararse para los nueve meses que se aproximan. Esto es lo que puede suceder.

## Historia clínica

Prepárese para responder preguntas sobre salud general, cirugías anteriores, historia clínica familiar y hábitos de vida. Es importante que sea abierta y franca. Con esta información su proveedor podrá ayudarlo.

## Exploración física

Incluye medirle la altura, el peso y la presión arterial. El proveedor también puede hacer lo siguiente:

- Solicite una exploración ginecológica para verificar el tamaño y la forma de su matriz (útero).
- Solicite una prueba de Papanicolaou para buscar células anormales en el cuello uterino (la parte estrecha y inferior de la matriz).

## Análisis de sangre

Le tomarán una muestra de sangre para hacer análisis de laboratorio y determinar lo siguiente:

- **El factor Rh.** Es un tipo de proteína. Según el Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos, si usted no tiene factor Rh, pero el bebé sí, puede haber problemas para el niño por nacer.
- **Anemia.** Significa que no tiene la cantidad suficientes de glóbulos rojos sanos.

- **Enfermedades que podrían pasarse al bebé.** Por ejemplo, el VIH, la hepatitis B y las infecciones de transmisión sexual. Si su análisis da positivo, el proveedor la atenderá para proteger su salud y la del bebé.

## Análisis de orina

Le pedirán que tome una muestra de orina en un recipiente esterilizado. Con estas pruebas, se verifica la presencia de bacterias para determinar si tiene una infección en las vías urinarias. También se evalúa si el nivel de azúcar en la sangre es alto, que puede ser una señal de diabetes. El proveedor la ayudará a gestionar cualquier problema. Durante la consulta, también puede hacer preguntas. Además, es un buen momento para aprender sobre elecciones de alimentos saludables, ejercicio seguro y opciones de parto.



"Prenatal Care and Tests". 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/pregnancy/youre-pregnant-now-what/prenatal-care-and-tests](http://www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/prenatal-care-and-tests).

"The Rh Factor: How It Can Affect Your Pregnancy", American College of Obstetricians and Gynecologists (Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos). <https://www.acog.org/store/products/patient-education/pamphlets/pregnancy/the-rh-factor-how-it-can-affect-your-pregnancy>.

R	R	U	L	E	S	T
U	K	C	B	Z	H	R
L	U	M	P	G	W	A
T	R	U	I	J	A	F
H	E	L	M	E	T	F
N	Y	E	R	Q	C	I
A	S	D	U	O	H	C

# La atención durante el embarazo debería ser igual para todos

Los proveedores de atención médica deben tratar a cada paciente con el mismo cuidado y respeto. A veces, sin querer, tratan a las personas de manera diferente debido a su raza, edad, género, trabajo o nivel educativo.

Esto se conoce como *sesgo inconsciente*. Si un proveedor tiene un sesgo negativo hacia alguien debido a su raza, puede que no advierta problemas de salud importantes.

El sesgo puede provocar que una mujer embarazada tenga miedo de pedir los cuidados que necesita. Puede identificar un sesgo si el proveedor:

- No responde sus preguntas o no la ayuda
- No respeta su privacidad
- La fuerza a recibir atención no solicitada o se niega a darle la atención que necesita
- Ignora síntomas serios como dolores de cabeza, dificultad para respirar o mareos.



## 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.

Reciba recompensas con la tarjeta CARE\* cada vez que asista a las consultas prenatales y de posparto.

Obtenga más información en

[www.amerihealthcaritasnc.com](http://www.amerihealthcaritasnc.com).

Para leer más sobre el programa Bright Start®, escanee el código QR.

\* Las recompensas del programa de recompensas CARE están sujetas a cambios. Pueden aplicarse algunas restricciones.



ESCANEE  
ESTE  
CÓDIGO QR

Recibir un trato respetuoso y que reconozcan su dignidad es un derecho. Encuentre una lista completa de derechos y responsabilidades de los miembros en nuestro sitio web [amerihealthcaritasnc.com/member/eng/rights/rights.aspx](http://amerihealthcaritasnc.com/member/eng/rights/rights.aspx). AmeriHealth Caritas North Carolina respetará sus derechos y se asegurará de que ninguna persona que trabaje para nuestro plan de salud ni ninguno de nuestros proveedores impida que ejerza sus derechos.

## Qué puede hacer

Estas situaciones no son adecuadas y no son su culpa. Defienda sus derechos hablando y pidiendo la atención que merece. Al hacerlo, no solo se ayuda a si misma, sino que también mejora la atención médica para todos.

## ABC de cómo defenderse

A

Haga preguntas.

B

Sea asertiva y asista acompañada.

C

Comuniqué sus preocupaciones.

D

Tome notas en cada consulta. No dude en buscar una segunda opinión.

What I'd Like Everyone to Know About Racism in Pregnancy Care." American College of Obstetricians and Gynecologists (Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos). [www.acog.org/womens-health/experts-and-stories/the-latest/what-id-like-everyone-to-know-about-racism-in-pregnancy-care](http://www.acog.org/womens-health/experts-and-stories/the-latest/what-id-like-everyone-to-know-about-racism-in-pregnancy-care).

## Mantenga su información actualizada

¿Se mudó o vivió algún cambio recientemente?

Puede informar cualquier cambio en

**epass.nc.gov**. Si se va a inscribir,

seleccione **Sign up (Registrarse)**.

Si ya está inscrito, seleccione

**Log in (Iniciar sesión)**.

Si tiene dudas sobre cómo revisar o actualizar su información,

AmeriHealth Caritas

North Carolina está

para ayudar.



## 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. Además, asegúrese de que estar al tanto de sus responsabilidades como miembro de ACNC.

Para obtener más información, visite *la sección Your Rights and Responsibilities (Sus derechos y responsabilidades)* en **amerihealthcaritasnc.com** o llame al Servicio de Atención para Miembros al **855-375-8811 (TTY 866-209-6421)**.



Facebook de ACNC: Síguenos en **@AmeriHealthCaritasNorthCarolina**



Instagram de ACNC: Síguenos en **amerihealthcaritasnc**

### 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](http://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](http://www.amerihealthcaritasnc.com/assets/pdf/member/eng/non-discrimination-notice.pdf).

### Auxiliary Aids and Interpreter Services

**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)**。