2025 Edición N.º 3

Estamos aquí para ayudarle

Boletín informativo para miembros | DELAWARE

ARTÍCULOS DESTACADOS:

Telesalud facilitada: una guía para visitas médicas en línea.

Obtenga ayuda con los comestibles.

¿Necesita ayuda para administrar su atención?

¿Recibió un mensaje de texto de Highmark Health Options? Podría ahorrarle dinero.

...Y más.

Encuentre a Highmark Health Options Delaware en Facebook.

En esta edición

Conozca estos números de teléfono importantes. **3**

Telesalud facilitada: una guía para visitas médicas en línea. **4**

Obtenga ayuda con los comestibles. **7**

¿Qué es la prediabetes? **8**

¿Qué es el colesterol? **10**

¿Tiene presión arterial alta? **12**

¿Necesita ayuda para administrar su atención? **14**

Póngase al día con las vacunas y exámenes de detección de su hijo. **15**

¿Se siente estancado? Cómo liberarse y vivir su mejor vida **16**

¿Recibió un mensaje de texto de Highmark Health Options? Podría ahorrarle dinero. **17**

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

Conozca estos números de teléfono importantes

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

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

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

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

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

DEFENSORES DE MIEMBROS
1-855-430-9852

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

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 derechos de autor adaptado con el permiso de Healthwise, Inc.

Telesalud facilitada: una guía para visitas médicas en línea.

La telesalud—también conocida como consulta médica en línea—es similar a una visita al médico, pero se realiza usando su teléfono o computadora, en lugar de acudir al consultorio. No es adecuada para todas las situaciones, así que veamos cuándo es una buena opción.

¿Telesalud o en persona? Su decisión.

La telesalud es opcional; usted siempre tiene la libertad de elegir consultas presenciales. La telesalud es simplemente otra forma fácil y conveniente de recibir la atención que usted necesita. Siempre tiene la opción de elegir entre telesalud y una visita al consultorio. Su médico puede ayudarle a decidir qué es lo mejor. Su médico puede ofrecer telesalud. Si es así, siempre le preguntarán si está de acuerdo en tener una visita por telesalud.

A veces, una visita por telesalud es mejor que ir al consultorio del médico. Otras veces, una visita al consultorio es mejor. Aquí le mostramos cómo decidir:

- **Elija telesalud:** Para cosas simples como un resfriado o gripe, revisar un medicamento o hablar con su médico para recibir asesoramiento general, una visita por telesalud suele ser más fácil y rápida.
- **Elija una consulta en persona:** Si está muy enfermo, tiene una lesión o necesita una prueba o examen, siempre debe ver a su médico en persona en el consultorio. Las visitas en persona son necesarias para chequeos anuales de bienestar, muchos tipos de pruebas de detección, análisis de laboratorio y problemas de salud graves.
- **Si no está seguro de adónde acudir para recibir atención**, consulte con un profesional de enfermería. Llame a la Línea de enfermería disponible las 24 horas al **1-844-325-6251 (TTY: 711)**.

Recuerde:

Si está muy enfermo o lesionado, acuda siempre al consultorio del médico o a la sala de emergencias más cercana. Si tiene una emergencia médica, llame al **911**. Si tiene una emergencia de salud mental, llame al **988**.

Continúa en la página siguiente

Pasos para usar la telesalud.

Pregunte a su médico si su consultorio cuenta con una aplicación de telesalud. Si es así, descárguela desde la tienda de aplicaciones de su teléfono (como Apple o Google). Usar esta aplicación es la forma en que usted consulta en línea con su médico.

Prepárese antes de su cita:

- **Encuentre un lugar tranquilo:** elija una habitación donde pueda hablar sin que otras personas lo escuchen.
- **Buena iluminación:** asegúrese de que su rostro sea fácil de ver en la pantalla. Si es necesario, siéntese frente a una ventana o lámpara.
- **Escriba las preguntas:** antes de la llamada, anote lo que desea preguntarle al médico. Esto le ayudará a recordar. tenga su papel y bolígrafo con usted durante la llamada para tomar notas también.
- **Tenga su medicamento listo:** tenga los frascos de sus medicamentos cerca para poder mostrárselos al médico si es necesario.
- **Tenga su tarjeta de Medicaid y su tarjeta de identificación de miembro de Highmark Health Options cerca:** téngalas con usted para consultar la información.
- **Pida ayuda a alguien si es necesario:** si necesita ayuda para entender o explicar algo, pida a un familiar o amigo que le acompañe.

Revise su tecnología. ¡Esto es muy importante! Haga esto ANTES de la hora de su cita:

- **Use un teléfono inteligente, tableta o computadora:** necesita un dispositivo con cámara y micrófono.
- **Internet:** asegúrese de tener una buena conexión a Internet. Intente hacerlo desde la red wifi de su hogar en lugar de usar los datos del teléfono para evitar costos. Su red wifi puede ofrecerle una mejor conexión.
- **Pruebe su cámara y micrófono:**
  - **Encuentre el enlace de telesalud:** el consultorio de su médico le proporcionará un enlace (dirección de sitio web) para usar en la videollamada. Por lo general, se lo enviarán por correo electrónico o mensaje de texto.
  - **Haga clic en el enlace con anticipación:** haga clic en el enlace al menos 15 a 30 minutos antes de su cita. Esto le da tiempo para probar que todo funcione correctamente.
  - **Permita el acceso:** el sitio web le pedirá permiso para usar su cámara y micrófono. Haga clic en “Allow” (Permitir) o “Yes” (Sí). Si no lo permite, el médico no podrá verle ni escucharle.
  - **Pruebe el video:** debería verse en la pantalla. Si no lo hace, verifique si la cámara está cubierta. Busque un botón en su computadora que pueda encender o apagar la cámara.
  - **Pruebe el micrófono:** por lo general, hay un botón para probar su micrófono. Hable al micrófono y asegúrese de que la pantalla muestre que está captando su sonido.
  - **Ajuste el volumen:** asegúrese de que el volumen esté alto para que pueda escuchar al médico.

Continúa en la página siguiente

Únase a la llamada:

- **Haga clic en el enlace nuevamente:** cuando sea la hora de su cita, haga clic en el enlace que le envió el consultorio de su médico.
- **Espere al médico:** es posible que deba esperar en una "sala de espera virtual". El médico se unirá a la llamada cuando esté listo.
- **Preséntese:** cuando el médico se una, diga su nombre con claridad.

Durante la llamada:

- **Hable con claridad:** hable despacio y con claridad para que el médico pueda entenderle.
- **Muestre lo que necesita mostrar:** si el médico le pide ver algo (como una erupción o un medicamento), acérquelo a la cámara.
- **Haga preguntas:** no tenga miedo de hacer preguntas si no entiende algo.
- **Tome notas:** si el médico le da instrucciones, anótelas o pida a alguien que las anote por usted.

Después de la llamada:

- **Comprenda los próximos pasos:** asegúrese de entender lo que necesita hacer a continuación (como tomar un medicamento, programar otra cita o hacerse una prueba).
- **Llámenos si tiene preguntas:** si tiene preguntas más adelante, llame al consultorio del médico.

Recordatorios importantes

- **Tenga paciencia:** a veces, la tecnología puede ser complicada. No se frustre.
- **Llame para obtener ayuda:** si no puede hacer que el video o el micrófono funcionen, llame al consultorio del médico de inmediato. Ellos pueden ayudarle.
- **Privacidad:** la telesalud es privada, igual que una visita regular al médico.

Obtenga ayuda con los comestibles.

El Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) ayuda a las personas con bajos ingresos a comprar alimentos en tiendas de comestibles, tiendas en línea, mercados de agricultores y más.

Haciendo compras con SNAP.

Los beneficios de SNAP son acreditados automáticamente en su tarjeta de transferencia electrónica de beneficios (Electronic Benefits Transfer, EBT) cada mes. Su tarjeta de EBT funciona como una tarjeta de débito. Puede usarse para comprar alimentos en la mayoría de los supermercados. Los beneficios del SNAP solo pueden utilizarse donde se acepte la tarjeta EBT. Busque el logotipo del SNAP para saber si se acepta la tarjeta EBT.

¿Qué puedo comprar con mis beneficios del SNAP?

- Cualquier producto alimenticio que encuentre en su supermercado local (con la excepción de alimentos preparados).
- Alimentos o productos en los mercados de agricultores.

¿Qué no puedo comprar con mis beneficios del SNAP?

- Bebidas alcohólicas o productos de tabaco
- Comida rápida
- Productos no alimenticios
- Alimentos para mascotas
- Alimentos calientes preparados

Cómo solicitar el SNAP.

Visite **assist.dhss.delaware.gov** para solicitar o renovar sus beneficios del SNAP. También puede solicitar el SNAP y otros beneficios en la oficina local de asistencia de su condado. Si necesita ayuda para completar la solicitud o tiene preguntas sobre los beneficios, el personal de la oficina de asistencia del condado podrá ayudarle.

¿Preguntas?

Llame al Departamento de Salud y Servicios Humanos de Delaware al **1-866-843-7212 (TTY: 711)**. O bien, visite el centro de servicios de su estado. Encuentre el centro de servicios del estado más cercano a usted en **hho.fyi/centers**.

MyPlate Kitchen le ayuda a planificar comidas saludables. Para consultar recetas frescas y herramientas para facilitar la alimentación saludable, visite **myplate.gov/myplate-kitchen**.

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es una señal de advertencia de que está en riesgo de contraer diabetes de tipo 2. Significa que su nivel de azúcar en sangre es más alto de lo que debería, pero no lo suficiente como para ser diabetes. La mayoría de las personas que desarrolla diabetes de tipo 2 tiene prediabetes primero.

Cuando usted come, su cuerpo convierte los alimentos en azúcar para obtener energía. Un órgano en su cuerpo llamado páncreas produce insulina. La insulina ayuda a que el azúcar en su sangre entre en las células de su cuerpo para ser utilizada como energía.

Si tiene prediabetes, su cuerpo no utiliza bien la insulina. Por lo tanto, el azúcar permanece en su sangre en lugar de entrar en sus células. Esto es lo que causa la prediabetes.

La buena noticia es que, si mantiene un peso saludable, come alimentos saludables y hace ejercicio, puede evitar que la prediabetes se convierta en diabetes.

¿Qué le hace más propenso a tener diabetes?

Las cosas que le hacen más propenso a tener diabetes son:

- **Antecedentes familiares:** si sus padres o hermanos tienen diabetes tipo 2.
- **Antecedentes:** algunos grupos de personas son más propensos a tener diabetes, como los afroamericanos, hispanos, nativos americanos, asiático-americanos e isleños del Pacífico.
- **Edad:** cuanto mayor sea su edad, más probable es que la tenga. Pero los niños también pueden tenerla.
- **Embarazo:** si tuvo diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional).
- **Síndrome de ovario poliquístico:** si es mujer y tiene esta afección.

Continúa en la página siguiente

Cómo cuidar de su salud en casa.

Si usted tiene prediabetes, esto es lo que puede hacer:

- **Coma de manera saludable:** no coma demasiados dulces ni alimentos grasos. Un dietista puede ayudarle a elaborar un buen plan de alimentación.
- **Perder peso:** incluso una pequeña pérdida de peso puede ayudar.
- **Haga ejercicio:** trate de hacer ejercicio al menos 2 horas y media cada semana. Puede nadar, andar en bicicleta o caminar. Si su médico lo autoriza, realice ejercicios para fortalecer sus músculos al menos dos veces por semana.
- **Ocúpese de otros problemas de salud:** como presión arterial alta o colesterol alto. El ejercicio, la alimentación saludable y los medicamentos pueden ayudar.
- **Deje de fumar:** si deja de fumar, puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón.
- **Tome medicamentos:** su médico podría recetarle un medicamento para ayudar a su cuerpo a controlar el nivel de azúcar en la sangre.

Controles periódicos

Es importante visitar a su médico para chequeos y hacerse pruebas de azúcar en la sangre y presión arterial. Mantenerse al día con las vacunas recomendadas también puede ayudar a mantener estable su nivel de azúcar en la sangre.

Si tiene alguna pregunta sobre su salud, anótela y consúltela con su médico en su próxima visita.

Fuente: Healthwise

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es un tipo de grasa que su cuerpo necesita para producir nuevas células y realizar otras funciones importantes. Usted obtiene colesterol de los alimentos que consume. Su cuerpo también lo produce.

Si tiene demasiado colesterol, no se sentirá enfermo, pero puede aumentar su probabilidad de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Entender sus niveles de colesterol.

Sus cifras de colesterol pueden ayudar a su médico a determinar qué probabilidad tiene de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

- **Colesterol LDL ("malo"):** si tiene demasiado LDL, puede aumentar su riesgo de problemas cardíacos, ataque al corazón y derrame cerebral.
- **Colesterol HDL ("bueno"):** si tiene mucho HDL, puede reducir su riesgo de problemas cardíacos, ataque al corazón y derrame cerebral.

Sus cifras de colesterol no son lo único que importa. Su médico también tomará en cuenta otros factores para determinar su riesgo, como:

- Su presión arterial.
- Si tiene diabetes.
- Su edad, si es un niño y su raza.
- Si fuma.

Cómo tratar el colesterol alto.

El objetivo del tratamiento del colesterol alto es reducir sus probabilidades de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral, no solo disminuir sus cifras de colesterol.

Hay dos formas principales de tratarlo:

- **Cambios en su estilo de vida:** cambie la forma vive.
- **Medicamentos:** tome un medicamento llamado estatinas.

La manera en que elija reducir su riesgo depende de qué tan alto sea su riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral, y de cómo se sienta respecto a tomar medicamentos. Su médico puede ayudarle a entender su riesgo y los aspectos positivos y negativos de cada tratamiento.

Continúa en la página siguiente

Cambios en su estilo de vida

Los cambios en el estilo de vida siempre son importantes, incluso si toma medicamentos. Su médico podría indicarle lo siguiente:

- Coma alimentos que sean buenos para su corazón.
- Pierda peso si es necesario y manténgase en un peso saludable.
- Manténgase activo la mayoría de los días de la semana.
- Deje de fumar.

Medicamentos

Algunas personas toman un medicamento llamado estatinas para reducir su riesgo de ataque al corazón o derrame cerebral. Las estatinas ayudan a su cuerpo a producir menos colesterol, lo que reduce la cantidad de colesterol en su sangre.

Las estatinas pueden causar efectos secundarios en ocasiones.

Si no puede tomar una estatina, su médico podría sugerirle otro tipo de medicamento para el colesterol.

Hablar con su médico sobre los medicamentos.

Hable con su médico sobre su riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral. Juntos, pueden decidir si el medicamento es adecuado para usted. Su médico podría indicarle que tome estatinas si los beneficios superan los riesgos.

Para algunas personas, la probabilidad de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral es alta, por lo que podrían querer tomar una estatina para reducir ese riesgo.

Para otras personas, no está tan claro si una estatina sería útil. Su médico y usted pueden evaluar su salud general y otros factores que aumentan su probabilidad de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral para tomar una decisión.

Fuente: Healthwise

¿Tiene presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza con la que su sangre empuja contra las paredes de sus vasos sanguíneos (arterias) mientras circula por su cuerpo.

Cuando le toman la presión arterial, hay dos números:

- **Número superior (presión sistólica):** este número muestra la fuerza con la que la sangre empuja cuando su corazón late.
- **Número inferior (presión diastólica):** este número muestra la fuerza con la que la sangre empuja cuando su corazón está en reposo entre latidos.

Es normal que su presión arterial cambie a lo largo del día. Pero si se mantiene alta todo el tiempo, eso se llama presión arterial alta (o hipertensión). Generalmente, la presión arterial alta es de 130/80 mmHg o más.

¿Qué es lo malo de la presión arterial alta?

La presión arterial alta generalmente no le hace sentir enfermo. Pero puede aumentar su probabilidad de sufrir un derrame cerebral, un ataque al corazón u otros problemas. Su médico le hablará sobre sus riesgos basándose en su presión arterial.

Si usted tiene presión arterial alta, su médico le indicará cuál debería ser su objetivo de presión arterial. Este objetivo dependerá de su salud y edad.

Siempre es importante tomar decisiones saludables como comer alimentos nutritivos, mantenerse activo y no fumar. También podría necesitar tomar medicamentos para alcanzar su objetivo de presión arterial.

¿Qué puede hacer para la presión arterial alta?

Siga el plan de su médico.

- Tome su medicamento según lo indicado. Llame a su médico si cree que el medicamento está causando problemas. Si deja de tomar su medicamento, su presión arterial volverá a subir.
- Visite a su médico regularmente para chequeos.
- Aprenda a medir su presión arterial en casa.
- Si toma medicamentos para la presión arterial, consulte con su médico antes de tomar descongestionantes (para la congestión nasal) o analgésicos como el ibuprofeno (un medicamento común para el dolor). Estos pueden aumentar su presión arterial o pueden impedir que su medicamento para la presión arterial funcione correctamente.

Continúa en la página siguiente

Realice cambios saludables en su vida.

- **Mantenga un peso saludable.** Si necesita perder peso, hable con su médico. Incluso perder un poco de peso puede ayudar.
- **Si su médico lo autoriza, haga más ejercicio.** Caminar es una buena opción. Trate de caminar al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- **Si bebe alcohol, consuma una cantidad moderada.** Eso significa no más de dos copas por día para los hombres y una copa por día para las mujeres.
- **Intente comer menos sal (sodio).** Apunte a consumir menos de 2,300 miligramos (mg) al día. Eso equivale aproximadamente a una cucharadita de sal.
- **Siga la dieta de enfoques dietarios para detener la hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH).** Esto significa comer muchas frutas, verduras, grasas saludables y productos lácteos bajos en grasa. Esta dieta puede ayudarle a perder peso y a reducir su riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Evite fumar y vapear.** Estas cosas aumentan su probabilidad de sufrir un ataque al corazón y un derrame cerebral. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos que pueden ayudarle.

Cuándo buscar ayuda.

Llame a su médico de inmediato si:

- Su presión arterial está mucho más alta de lo normal (por ejemplo, 180/120 o más).
- Cree que la presión arterial alta está causando problemas como:
  - Un dolor de cabeza muy intenso.
  - Visión borrosa.
  - Sensación de mareo o de desmayo.
- Cree que está teniendo efectos secundarios de su medicamento para la presión arterial.

Fuente: Healthwise

¿Necesita ayuda para administrar su atención?

Llame a Administración de la atención.

Ofrecemos programas gratuitos para ayudarle si tiene problemas con su salud.

Puede inscribirse si alguna de las siguientes situaciones aplica en su caso, ya que podría tener necesidades de atención médica complejas:

- Acude al hospital o a la sala de emergencias con frecuencia debido a sus problemas de salud.
- Sus síntomas están empeorando con el tiempo.
- Sus signos de salud, como la presión arterial, no son normales.
- Tiene preocupaciones relacionadas con el embarazo, el consumo de sustancias, el riesgo de diabetes tipo 2 (prediabetes), problemas de peso o afecciones a largo plazo como las siguientes:
  - Insuficiencia cardíaca congestiva.
  - Enfermedad renal crónica.
  - Enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
  - Diabetes.
  - Enfermedad inflamatoria intestinal.
  - Presión arterial alta.
  - Colesterol alto (también llamado hiperlipidemia: demasiada grasa en su sangre).

Nuestros programas pueden ayudarle a cuidar mejor su salud. Nosotros:

- Le llamaremos para verificar cómo se siente y responder preguntas sobre su afección.
- Trabajaremos con su médico para ayudarle a seguir sus indicaciones y asegurarnos de que entienda su plan de tratamiento, incluidos sus medicamentos.
- Le proporcionaremos información fácil de entender sobre su salud y cómo manejarla.
- Le ayudaremos a encontrar los recursos que necesita, como ver a un especialista o recibir servicios de apoyo.

Nuestro personal de coordinación de la atención está disponible para ayudarle. Si desea unirse a cualquiera de estos programas o excluirse en cualquier momento, llame al **1-844-325-6251 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. ¡Estamos aquí para ayudarle!

Póngase al día con las vacunas y exámenes de detección de su hijo.

A medida que se acerca el nuevo año escolar, asegúrese de que su hijo esté sano y listo para aprender. Los exámenes físicos y dentales regulares son cruciales para su bienestar y, a menudo, son requeridos por las escuelas. Este también es un buen momento para asegurarse de que su hijo esté al día con todas las vacunas y exámenes requeridos.

¿No tiene un médico o dentista? Luego, **busque en el Directorio de Proveedores**.

Visitas de bienestar infantil: un requisito anual esencial.

Se recomiendan las visitas anuales de bienestar infantil. Aproveche esta oportunidad para:

- **Revise las vacunas:** Confirme que su hijo esté al día con todas las vacunas requeridas.
- **Hable sobre los exámenes de detección:** Consulte con su médico sobre exámenes esenciales como de plomo, visión y audición.

Requisitos de vacunas por edad.

Asegúrese de que su hijo cumpla con los siguientes requisitos de vacunación para evitar retrasos en su primer día de escuela.

- **De 4 a 6 años:** 2.° dosis de la vacuna contra la varicela, 5.° dosis de DTaP, 4.° dosis de IPV y 2.° dosis de la vacuna MMR.
- **De 4 a 7 años:** vacuna contra la gripe y cualquier vacuna omitida.
- **De 8 a 10 años:** vacuna contra la gripe y cualquier vacuna omitida.
- **De 11 a 12 años:** vacuna contra la gripe, VPH (2 dosis), vacuna MenACWY (meningocócica) dosis 1 de 2, vacuna Tdap (1 dosis).
- **De 13 a 18 años:** vacuna contra la gripe, dosis 2 de MenACWY, vacuna MenB o MenABCWY.

Visitas dentales: una sonrisa brillante todo el año.

No olvide programar el chequeo dental anual de su hijo. Una buena salud bucal es esencial para el bienestar general y el éxito académico.

Más para explorar.

Para obtener información más detallada sobre los calendarios y requisitos de vacunación, visite:

- **Vacunas de los CDC por edad**
- **Requisitos de vacunación escolar en Delaware**

¿Se siente estancado? Cómo liberarse y vivir su mejor vida.

La vida puede ser difícil, y a veces las personas recurren a las drogas o al alcohol para sobrellevarlo. Pero lo que comienza como una forma de sentirse mejor puede convertirse rápidamente en un problema. Si siente que está atrapado en un ciclo del que no puede salir, no está solo. En Delaware, el año pasado, 333 personas perdieron la vida por sobredosis, y hasta ahora, 141 personas han fallecido este año.

La buena noticia es que hay ayuda disponible para que vuelva a encaminar su vida. Imagine sentirse más saludable, más feliz y con mayor control. Nuestros coordinadores de atención pueden conectarle con los recursos adecuados para alcanzar esos objetivos.

¿Cuáles serán sus beneficios?

- **Más energía:** sienta ganas de volver a hacer las cosas que ama.
- **Relaciones más fuertes:** conéctese con familiares y amigos de manera significativa.
- **Un futuro más brillante:** alcance sus sueños y metas sin que nada le detenga.

¡No espere! Llame a Servicios para Miembros al **1-844-325-6251 (TTY: 711 o 1-800-232-5460)** y pida hablar con un coordinador de atención. Permítanos ayudarle.

Más para explorar.

- **Delaware se pone púrpura**
- **La ayuda está aquí Delaware**
- **División de Ciencias Forenses de Delaware**

¿Recibió un mensaje de texto de Highmark Health Options? Podría ahorrarle dinero.

¿Sabía que Highmark Health Options está trabajando aún más para mantener segura su información médica? Estamos utilizando un nuevo método para consultar con usted sobre sus visitas médicas, y esto podría ahorrarle dinero.

Funciona de la siguiente forma.

- Después de su visita al médico o al hospital, es posible que le enviemos un mensaje de texto.
- El texto provendrá del **43881**, así que sabe que realmente somos nosotros. Contendrá un enlace seguro en el que podrá hacer clic.
- El enlace lo llevará a una pregunta sencilla: "¿Recibió este servicio de atención médica?"
- Solo toque "sí" o "no". Es así de fácil.
- También recibirá una llamada telefónica de nuestra parte.

¿Por qué hacemos esto? ¡Para protegerle!

Al comunicarnos con usted, podemos evitar que alguien le cobre por servicios de salud que realmente no recibió. Esto significa menos riesgo de fraude y más dinero en su bolsillo.

¿Cree que algo no está bien?

Si alguna vez cree que alguien está intentando engañar el sistema, llame a la línea directa de fraude, desperdicio y abuso de Highmark Health Options al **1-844-325-6256 (TTY: 711).** Lo analizaremos.

HIGHMARK. HEALTH OPTIONS

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, 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.

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.

HIGHMARK HEALTH OPTIONS

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).

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

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 (TYY: 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 तपाईँ अंग्रेजी बोल्नुहुन्छ भने, भाषा सहायता सेवाहरू, निःशुल्क, तपाईँलाई 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।

ופמערקזאַמקייט: אויב איר רעדן ענגליש, שפּראַך הילף באַדינונגס זענען בארעכטיגט פֿאַר איר. רופן דעם נומער אויף די צוריק פון דיין שיין קאָרט (TTY: 711).

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

Akiyesi: Ti o ba sọ Gẹẹsi, awọn iṣẹ iranlọwọ ede, laisi idiyele, wa fun ọ. Pe nọmba 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).

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.

2024

MXCRM-0087-0225S (08/04/25)