

# Boletín informativo para miembros de AmeriHealth Caritas Ohio



## ¿Habrá un examen de detección de diabetes en su futuro?

Una prueba de diabetes puede no ser el evento más emocionante. Pero es importante hacerse una. Aquí hay tres razones para hacerla:

1. No percatarse o descartar los síntomas de la diabetes, como orinar con frecuencia o sentir mucha sed, puede ser más fácil de lo que cree.
2. Tomar medidas podría ayudarle a retrasar o prevenir el desarrollo de diabetes tipo 2.
3. Controlar la diabetes puede ayudar a disminuir sus posibles efectos sobre la salud. Estos incluyen problemas de visión, derrames cerebrales y daños a los nervios o riñones.

### Conozca las opciones

Las pruebas de detección de diabetes son básicamente análisis

de sangre. Su proveedor de atención médica puede ordenar una de los siguientes:

- **Prueba de glucosa plasmática en ayunas:** Tendrá que ayunar (no comer) durante al menos ocho horas antes de la prueba.
- **Prueba de hemoglobina A1C (HbA1C o A1C):** No tendrá que ayunar.
- **Prueba de tolerancia oral a la glucosa:** Se toma una muestra de sangre después de un ayuno de ocho horas. Se toma otra

muestra dos horas después de beber un líquido azucarado.

- **Prueba aleatoria de glucosa en plasma:** Su proveedor puede realizarla en cualquier momento. No necesita ayunar.

### Dé los siguientes pasos

Una vez que reciba los resultados de su prueba, su proveedor le indicará qué hacer. Si tiene diabetes, su proveedor trabajará con usted para crear un plan de control.

Fuentes:

"Diabetes in Older People." National Institute on Aging, National Institutes of Health. [www.nia.nih.gov/health/diabetes-older-people](http://www.nia.nih.gov/health/diabetes-older-people).

"Diabetes Tests & Diagnosis." National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health. [www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/tests-diagnosis](http://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/tests-diagnosis).

"Final Recommendation Statement. Prediabetes and Type 2 Diabetes: Screening." U.S. Preventive Services Taskforce. <https://uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/screening-for-prediabetes-and-type-2-diabetes>.

# Los beneficios de ser miembro van mucho más allá de tener cubiertas sus visitas al médico



¿Sabía que la atención médica es sólo el 20 por ciento de estar sano? El otro 80 por ciento proviene del mundo que le rodea. Esto incluye su hogar, su vecindario y sus hábitos de salud.<sup>1</sup> Es por eso que, como plan de seguro de Medicaid, AmeriHealth Caritas Ohio (ACOH) tiene herramientas para respaldar la salud y el bienestar en todas las áreas de su vida.

**¿Tiene alguna de las condiciones que se enumeran a continuación? Puedes obtener estos beneficios**

## adicionales sin costo alguno:

ACOH tiene programas especiales para ayudarle a mantenerse saludable. No necesita un referido de su proveedor de atención primaria para ser parte de estos programas. Si tiene una de las condiciones de salud que se enumeran a continuación, podría obtener más beneficios.

- **Presión arterial alta:** Podría obtener un monitor con banda de presión arterial. Puede pedirle a su médico que le envíe una receta para que una empresa se lo envíe. O puede pedirle a su médico que le envíe una receta

a su farmacia local. Luego podrá recogerlo. Para obtener ayuda, llame a nuestro equipo de coordinación de atención al **1-833-464-7768** (TTY **1-833-889-6446**).

- **Diabetes:** Podría recibir comidas a domicilio. Podría reunirse con un dietista. Y podría hacerse un examen de la vista adicional y un monitoreo continuo de glucosa (CGM, por sus siglas en inglés). ACOH puede proporcionarle un teléfono inteligente. Está repleto de aplicaciones y herramientas compatibles con CGM. Con esto, le resultará más

fácil controlar sus niveles de azúcar. Para inscribirse, vaya a <http://MyBenefitPhone.com>. Podría recibir hasta \$25 con su tarjeta CARE.

- **Embarazo:** Si es elegible, puede recibir un extractor de leche eléctrico y comidas a domicilio. También puede obtener atención especializada de nuestro equipo de maternidad de Bright Start. Esto incluye información por mensaje de texto y coordinación de la atención. Podría recibir hasta \$15 en su tarjeta CARE por sus visitas de atención antes de dar a luz. Y puede recibir \$50 en su Tarjeta CARE por sus visitas después de dar a luz. También puede obtener transporte privado a sus citas sin costo alguno para usted

### ¿Sabía usted? Todos los afiliados tienen acceso a estos beneficios sin costo alguno:

- **Beneficio de transporte:** ¿Su proveedor está a más de 30 millas de su hogar? Si es así, puede obtener viajes ilimitados que no sean de emergencia. Si el proveedor está dentro de las 30 millas de su hogar y si califica, puede obtener hasta 60 viajes de ida que no sean de emergencia por año.
  - Recibirá un reembolso por su millaje. Envíe sus registros de viaje no más de 60 días después de la fecha de su primera visita.
  - ¿Necesita una nueva copia del formulario? Descárguelo

en [www.memberportal.net](http://www.memberportal.net).

O llámenos y pídanos que le enviemos uno por correo.

- ¿Preguntas sobre su reembolso? Llame al 1-888-513-0703.

- **Mission GED:** Si califica, puede obtener capacitación y vales para tomar un examen de equivalencia de escuela secundaria sin costo para usted.
- **Membresía en línea de WW (anteriormente Weight Watchers):** ¿Tiene entre 18 y 64 años? Si es así, puede obtener una membresía de WW sin costo alguno durante seis meses. Es posible que se apliquen algunas restricciones y limitaciones.
- **Tarjeta CARE:** cada miembro elegible puede recibir recompensas con una tarjeta de regalo recargable. Al hacer cosas que le ayuden a mantenerse saludable, reciba recompensas a través de estas categorías:
  1. Visitas de chequeo de bienestar
  2. Detección de diabetes
  3. Atención prenatal
  4. Examen posparto
- **Living Beyond Pain:** Este es un programa de manejo del dolor crónico. Ofrece opciones de tratamiento alternativas a opioides. Es adicional a su beneficio estándar de Medicaid.
- **Alimentos como medicamento:** esto es para después de que le den el alta del hospital. Si califica, puede recibir hasta dos comidas por día durante siete días sin costo alguno para usted.

¿Quiere ver una lista completa de programas de salud especiales? Únase como miembro de ACOH. O consulte su manual para miembros. O visite [www.amerihealthcaritasoh.com](http://www.amerihealthcaritasoh.com).

### ¿Necesita cubrir lo básico? ACOH está ahí para usted si:

- Está enfermo o lesionado.
- Tiene problemas con sustancias o tiene necesidades de salud conductual.
- Necesita ayuda con tareas como comer, bañarse, vestirse u otras actividades de la vida diaria.
- Necesita ayuda para ir y venir de su cita.
- Necesita medicamentos.

### Línea de llamada de

**enfermeras 24/7:** Hay enfermeras registradas disponibles sin costo alguno para usted. Le ayudan a decidir si necesita ayuda ahora o si es seguro esperar. Para hablar con una enfermera, llame al 1-833-625-6446 (TTY 1-833-889-6446). Están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana. Si tiene una emergencia, llame al 911.

Recuerde, puede obtener algunos servicios sin necesidad de un referido de su médico habitual.

¿Necesita más información sobre alguno de sus beneficios de ACOH? Llame a Servicios para Miembros al 1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446). Estamos disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana.

<sup>1</sup>“Social Determinants of Health 101 for Health Care: Five Plus Five.” Sanne Magnan. NAM Perspectives. <https://doi.org/10.31478/201710c>.

## **Aviso de no discriminación**

AmeriHealth Caritas Ohio cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, religión, género, identidad de género, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estatus militar, estatus de veterano, ascendencia, información genética, estado de salud o necesidad de servicios de salud al recibir servicios de salud. AmeriHealth Caritas Ohio no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por motivos de raza, color, religión, género, identidad de género, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estatus militar, estatus de veterano, ascendencia, información genética, estado de salud o necesidad de servicios de salud al recibir servicios de salud.

AmeriHealth Caritas Ohio brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen efectivamente con nosotros, tales como:

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

AmeriHealth Caritas Ohio brinda servicios de idiomas gratuitos 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 al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si cree que AmeriHealth Caritas Ohio no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otra manera por motivos de raza, color, religión, género, identidad de género, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estatus militar, estatus de veterano, ascendencia, información genética, estado de salud o necesidad de servicios de salud al recibir servicios de salud, puede presentar una queja ante:

- AmeriHealth Caritas Ohio Grievances  
P.O. Box 7133  
London, KY 40742
- También puede presentar una queja por teléfono en el **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si necesita ayuda para presentar una queja, Servicios para Miembros de AmeriHealth Caritas Ohio está disponible para ayudarle. Puede comunicarse con Servicios para Miembros las 24 horas del día, los siete días de la semana, en el **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.:

- Electrónicamente a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en **<https://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 en el **1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697)**

Los formularios de queja están disponibles en **[www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html)**.



ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

If you have any problem reading or understanding this or any other AmeriHealth Caritas Ohio information, please contact Member Services at **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** for help at no cost to you. We can explain this information in English or in your primary language. The information in other languages is at no cost to you. You can also get this information for free in other formats, such as large print, braille, or audio.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística sin cargo. Llame al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si tiene algún problema para leer o comprender esta o cualquier otra información de AmeriHealth Caritas Ohio, comuníquese con Servicios al Miembro al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** para recibir ayuda sin costo alguno para usted. Podemos explicarle esta información en inglés o en su idioma principal. La información en otros idiomas no tiene costo para usted. Además, puede obtener esta información sin cargo en otros formatos, como impresión en letra grande, braille o audio.

ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका निम्ति भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध हुन्छन् ।

**1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** मा फोन गर्नुहोस् ।

यदि तपाईंलाई यो वा AmeriHealth Caritas Ohio को अन्य कुनै पनि जानकारी पढ्न वा बुझ्न कुनै पनि समस्या हुन्छ भने कृपया तपाईंलाई कुनै पनि शुल्क नलाग्ने गरी मद्दतका लागि सदस्य सेवालार्थ **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** मा सम्पर्क गर्नुहोस् । हामीले यस जानकारीलाई अंग्रेजी वा तपाईंको प्राथमिक भाषामा वर्णन गर्न सक्छौं । जानकारी अन्य भाषाहरूमा निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ । तपाईंले यो जानकारी अन्य स्वरूपहरूमा निःशुल्क पनि प्राप्त गर्न सक्नु हुन्छ, जस्तै कि ठूलो छपा, ब्रेल वा अडियो ।

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có sẵn dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Nếu quý vị gặp khó khăn trong quá trình đọc hoặc hiểu thông tin này hoặc bất kỳ thông tin nào khác của AmeriHealth Caritas Ohio, vui lòng liên hệ Ban Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** để được hỗ trợ miễn phí. Chúng tôi có thể giải thích thông tin này bằng Tiếng Anh hoặc bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của quý vị. Thông tin ở ngôn ngữ khác được cung cấp miễn phí cho quý vị. Quý vị cũng có thể nhận thông tin này miễn phí ở các định dạng khác, chẳng hạn như định dạng chữ in khổ lớn, chữ nổi hoặc âm thanh.

FIIRO GAAR AH: Haddii aad ku hadasho af-Soomaali, adeegyada caawimaada luqadda oo bilaash ah, ayaa diyaar kuu ah. Wac **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Haddii aad wax dhibaato ah ku qabto akhrinta ama fahmitaanka tan ama macluumaadka kale ee AmeriHealth Caritas Ohio, fadlan kala xiriiir Adeegyada Xubinta **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** si aad u hesho caawimaad aan wax kharash ah kugu fadhiyin. Waxaan ku sharxi karnaa macluumaadkan Af-Ingiriis ama afkaaga hooyo. Macluumaadka luqadaha kale ku qoran wax kharash ah kuguma fadhiyaan. Waxad sidoo kale macluumaadkan ku heli kartaa qaabab kale oo bilaash ah, sida far waaweyn, farta indhoolaha, ama maqal.

ВНИМАНИЕ: если вы говорите по-русски, в вашем распоряжении бесплатные услуги переводчика. Позвоните по тел. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Если у вас возникли проблемы с чтением или пониманием этой или любой иной информации об AmeriHealth Caritas Ohio, вы можете бесплатно обратиться за помощью в отдел обслуживания участников по тел. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**. Мы объясним вам эту информацию либо по-английски, либо на вашем родном языке. Информация на других языках предоставляется вам бесплатно. Также данную информацию можно бесплатно получить в других форматах, например, крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в аудиоформате.

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique sont mis à votre disposition gratuitement. Appelez-nous au **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si vous avez du mal à lire ou que vous ne compreniez pas ce message ou d'autres informations fournies par AmeriHealth Caritas Ohio, veuillez contacter l'équipe de service aux adhérents au **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** pour recevoir une aide gratuitement. Nous vous expliquerons ces informations en anglais ou dans votre langue maternelle. Vous pouvez recevoir ces informations gratuitement dans d'autres langues. Vous pouvez également obtenir ces informations gratuitement dans d'autres formats, notamment en gros caractères, en braille ou sur format audio.

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر خدمات المساعدة اللغوية لك مجاناً. اتصل بالرقم **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

إذا كانت لديك أي مشكلة في قراءة أو فهم هذه المعلومات أو أي معلومات أخرى عن AmeriHealth Caritas Ohio فيرجى الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** للحصول على المساعدة بدون أي تكلفة عليك. يمكننا شرح هذه المعلومات باللغة الإنجليزية أو بلغتك الرئيسية. المعلومات باللغات الأخرى بدون أي تكلفة عليك. كما يمكنك الحصول على هذه المعلومات مجاناً بصيغة أخرى مثل مطبوعة كبيرة، أو بطريقة برايل أو بصيغة صوتية.



TAHADHARI: Ikiwa unazungumza Kiswahili, utapokea huduma za usaidizi wa lugha, bila malipo. Piga simu kupitia **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Ikiwa una tatizo lolote la kusoma au kuelewa taarifa hii au nyingine yoyote ya AmeriHealth Caritas Ohio, tafadhali wasiliana na Huduma za Wanachama kupitia **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** ili upate msaada bila gharama yoyote. Tunaweza kukueleza habari hii kwa Kiingereza au katika lugha yako ya msingi. Taarifa katika lugha zingine haitakuwa na gharama kwako. Pia unaweza kupata taarifa hii bila malipo katika miundo mingine kama vile, maandishi makubwa, breli, au sauti.

УВАГА: Якщо ви говорите українською мовою, ви маєте право на безкоштовні мовні послуги. Телефонуйте за номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Якщо вам важко прочитати або зрозуміти цю або іншу інформацію, надану AmeriHealth Caritas Ohio, будь ласка зв'яжіться зі службою підтримки та обслуговування клієнтів за номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, щоб отримати безкоштовну допомогу. Ми можемо пояснити цю інформацію англійською або вашою рідною мовою. Інформація іншими мовами надається вам безкоштовно. Ви також можете отримати цю інформацію безкоштовно в інших форматах, наприклад, великим шрифтом, шрифтом Брайля, або у вигляді аудіо.

注意：如果您使用粵語，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**。

如果您在閱讀或理解本文件或 AmeriHealth Caritas Ohio 其他資訊時遇到任何問題，請撥打會員服務部電話 **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** 尋求免費幫助。我們可以使用英語或您的首選語言來解釋這些資訊。我們為您免費提供其他語言的資訊。您還可以免費取得這些資訊的其他格式，例如大字體印刷版、盲文點字版或音訊版。

ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલો છો, તો તમારા માટે વિના મૂલ્યે ભાષા સહાય સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** પર કોલ કરો. જો તમને આ અથવા અન્ય કોઈપણ AmeriHealth Caritas Ohio માહિતી વાંચવામાં કે સમજવામાં કોઈ સમસ્યા હોય, તો તમારા માટે કોઈ ખર્ચ વિના મદદ માટે કૃપા કરીને સહાય સેવાઓનો **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** પર સંપર્ક કરો. અમે આ માહિતીને અંગ્રેજી અથવા તમારી પ્રાથમિક ભાષામાં સમજાવી શકીએ છીએ. અન્ય ભાષાઓમાં માહિતી તમારા માટે કોઈ ખર્ચ વિના ઉપલબ્ધ છે. તમે આ માહિતી અન્ય ફોર્મેટમાં પણ મફતમાં મેળવી શકો છો, જેમ કે મોટી પ્રિન્ટ, બ્રેઇલ અથવા ઓડિયો.

注意：如果您使用中文普通话，您可以免费获得语言援助服务。请致电 **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**。

如果您在阅读或理解本文件或 AmeriHealth Caritas Ohio 其他信息时遇到任何问题，请拨打会员服务部电话 **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** 寻求免费帮助。我们可以使用英语或您的首选语言来解释这些信息。我们为您免费提供其他语言的信息。您还可以免费获取这些信息的其他格式，例如大字体印刷版、盲文点字版或音频版。

توجه: اگر به لسان افغانی گپ میزنید، خدمات مساعدت لسانی به صورت رایگان به شما ارایه میشود. با نمبر **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** به تماس شوید.

اگر در خواندن یا درک این مطلب یا کدام معلومات سائری از AmeriHealth Caritas Ohio مشکل دارید، لطفاً برای دریافت کمک رایگان با خدمات اعضا به نمبر **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** به تماس شوید. ما میتوانیم این معلومات را به لسان انگلیسی یا به لسان اصلی شما توضیح دهیم. معلومات به لسان های سائر به صورت رایگان به شما ارایه میشود. همچنان میتوانید این معلومات را به صورت رایگان در فارمت های سائر مانند چاپ بزرگ، خط بریلی یا صوتی دریافت کنید.

ማሳሰቢያ:- አማርኛ የሚናገሩ ከሆነ የቋንቋ እገዛ አገልግሎቶችን በነጻ ማግኘት ይችላሉ። በስልክ ቁጥር **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** ይደውሉ።

ይህንንም ወይም ሌላ ማንኛውንም የAmeriHealth Caritas Ohio መረጃ ማንበብ ወይም መረዳት ከተቸገሩ እባክዎ የአባል አገልግሎቶችን ወይም ሜምበር ስርጌስን በ **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** ደውለው እገዛ በነጻ ያግኙ። ይህንን መረጃ በእንግሊዝኛ ወይም በመጀመሪያ ቋንቋዎ ልናብራራልዎ እንችላለን። በሌሎች ቋንቋዎች ለሚቀርብልዎ መረጃ ምንም ክፍያ አይጠየቁም። በተጨማሪም ይህንን መረጃ በሌሎች የፋይል አይነቶች ማለትም በትልቅ ህትመት፣ ብሬይል ወይም በድምጽ ከክፍያ ነጻ ማግኘት ይችላሉ።

MENYA NEZA: Nimba uvuga Ikirundi (Burundi), ama seruvise afasha mu vy'indimi, atangwa ku buntu, arahari ku bwanyu. Hamagara kuri **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Nimba hariho ingorane iyo ariyo yose ituma utoroherwa gusoma canke gutahura ibi canke amakuru ayo ariyo yose ya AmeriHealth Caritas Ohio, usabwe kwitura Member Services (Igisata Citaho Abanywanyi) uciye kuri numero **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** kugira uronke ubufasha ku buntu. Turashobora kugusigurira aya makuru mu Congereza canke mu rurimi rwawe kavukire. Ayo makuru atanzwe mu zindi ndimi nta mahera uyangira. Urashobora kandi kuronka aya makuru ku buntu mu bundi buryo, nko mu nyandiko nini, mu nyandiko zikoreshwa n'impumyi, canke mu buryo bw'amajwi.

# Alimentación saludable durante el embarazo o la lactancia

Probablemente haya escuchado que una mujer embarazada “come por dos”. Pues, es verdad. Y lo mismo ocurre con las mamás que dan el pecho a sus bebés. Ahora, existen recomendaciones nutricionales nacionales para estas futuras mamás y madres primerizas.

## Calorías y nutrientes adicionales

La alimentación saludable es similar antes, durante y después del embarazo. Pero las mujeres necesitan más calorías a medida que avanza el embarazo y durante la lactancia. Su médico puede aumentar su ingesta calórica diaria en estas cantidades:

- Primer trimestre: +0
- Segundo trimestre: +340
- Tercer trimestre: +452
- Lactancia materna, primeros seis meses: +330
- Lactancia materna, meses siete a 12: +400

Durante este tiempo, su cuerpo también necesita nutrientes adicionales. Esto ayuda a restablecer su propio suministro y respalda el desarrollo de su bebé. Es preferible obtener nutrientes de los alimentos. Pero su proveedor de atención médica puede indicarle que tome suplementos. Estos pueden contener ácido fólico, hierro, yodo o colina.

Hable con su proveedor sobre sus metas personales de aumento de peso y calorías.



## Alimentos para comer y otros a evitar

¿La mejor manera de satisfacer sus necesidades nutricionales? Consumiendo alimentos que ofrezcan muchas vitaminas y minerales. Estos alimentos también deben tener poca o ninguna azúcar agregada, grasas saturadas ni sodio. Aumente su consumo de productos agrícolas y granos integrales. Obtenga proteínas de frijoles, nueces, carnes magras, aves y ciertos mariscos. Elija aceites más saludables. Estas incluyen aceites vegetales y las que se encuentran en las nueces. Y pruebe productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

No es necesario evitar alimentos específicos con la esperanza de evitar futuras alergias alimentarias en su niño.

Pero algunos alimentos pueden perjudicar al feto en desarrollo o al bebé lactante. Pregúntele a su proveedor qué debe evitar o limitar.

## Tienes opciones

Puede ajustar sus elecciones de alimentos. Esto puede ayudarle a administrar su:

- Presupuesto.
- Preferencias.
- Tradiciones.
- Síntomas relacionados con el embarazo, como náuseas y vómitos.

Eso sí, elija siempre una buena alimentación. No importa qué. Una dieta equilibrada puede ayudarles a usted y a su pequeño a disfrutar de una mejor salud ahora y en el futuro.

Fuentes:

“Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025.” U.S. Department of Agriculture, U.S. Department of Health and Human Services. [www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov).

“Staying Healthy and Safe.” Office on Women’s Health, U.S. Department of Health and Human Services. [www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/staying-healthy-and-safe](http://www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/staying-healthy-and-safe).

Return Mail Processing Center  
200 Stevens Drive  
Philadelphia, PA 19113

Todas las imágenes se utilizan bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un(a) modelo a menos que se indique lo contrario.

11196M Desarrollado por Krames, una solución WebMD Ignite.

Este boletín tiene como objetivo ayudarle a conocer su estado de salud. No debe reemplazar a su médico. Si tiene preguntas, hable con su proveedor de atención médica. Si cree que necesita consultar a su médico debido a algo que ha leído en esta información, comuníquese con su médico. Nunca se detenga ni espere para recibir atención médica por algo que haya leído en este material.



## ¡Ayúdenos a ayudarle completando una encuesta y ganando algunas recompensas de la tarjeta CARE!

¡Gane \$15 en su tarjeta CARE! Simplemente complete una breve encuesta de salud voluntaria. Ya sea que elija completarla o no, sus respuestas no afectarán su cobertura ni sus beneficios de atención médica. Puede hacer esto una vez al año por cada miembro de la familia cubierto por AmeriHealth Caritas Ohio (ACOH). Sus respuestas ayudan a ACOH a conocer las formas en que podemos ayudarle a estar y mantenerse saludable. Todas las respuestas se mantendrán confidenciales. Están protegidas por las leyes federales y estatales. Su médico, su equipo de coordinación de la atención y su plan de salud solo utilizarán esto para satisfacer sus necesidades de salud y bienestar.

Contestar su encuesta de salud es rápido y fácil. Elija cualquiera de estas formas de completarla:

- **Correo:** Complete la encuesta impresa que recibió en su paquete de bienvenida. Envíela por correo a la dirección que se muestra en la parte inferior del formulario.
- **Teléfono:** Llame a nuestro equipo de alcance y respuesta rápida. El número es **1-833-464-7768 (TTY 1-833-889-6446)**. También puedes pedirles que le envíen el formulario.
- **En línea:** Visite [www.AmeriHealthCaritasOH.com/HRA](http://www.AmeriHealthCaritasOH.com/HRA). O escanee el código QR con la cámara de su teléfono inteligente.

