

¡Deje un me gusta o síganos!

Manténgase al día con las novedades para miembros, consejos de salud y bienestar, eventos en su comunidad, recursos útiles y más.



En esta edición

Protéjase de la influenza.....	2
Nuevo equipo pediátrico, vacunas y pruebas de detección de plomo.....	3
Visitas médicas a domicilio.....	5
Importancia de los exámenes médicos	7
Cómo cuidar su salud mental durante las fiestas.....	12



¡RECORDATORIO! Evite perder su cobertura de Medicaid

¿Sabe cuándo
es su fecha
de renovación
anual?



www.amerihealthcaritasoh.com

Si no lo sabe, llame a Servicios al Miembro o al Departamento local de Trabajo y Servicios Familiares (CDJFS) de su condado al **1-844-640-6446**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 4 p.m. Hay personas que pierden su cobertura de Medicaid porque no se dieron cuenta de que había terminado. Tenga en cuenta sus fechas y, si no está seguro o necesita ayuda para renovar la cobertura, llame a Servicios al Miembro al **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**), las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Recuerde que puede renovar la cobertura de las siguientes maneras:



Correo postal



Teléfono



En línea



En persona



PROTÉJASE A USTED MISMO Y A SU COMUNIDAD: Por qué son importantes las vacunas contra la gripe



Cada año, el virus de la gripe cambia y los científicos crean una nueva vacuna para combatir los tipos más comunes que se esperan para esa temporada. La gripe no es un resfriado fuerte. Es una enfermedad potencialmente seria con síntomas como fiebre, tos y dolor de garganta. Puede hacer que tenga que ir al hospital o incluso puede provocarle la muerte. Por eso es importante vacunarse contra la gripe. Puede protegerlo de los tipos más comunes de gripe que se esperan para esa temporada.

Después de vacunarse contra la gripe, puede tomar unas dos semanas hasta que su cuerpo esté protegido. Vacunarse ayuda a reducir el riesgo de contraer gripe y contagiarla a otras personas, especialmente a aquellas que tienen más riesgo, como los bebés, los adultos mayores y/o las personas con problemas de salud crónicos. ¡No espere! Hable con su médico o proveedor de atención médica sobre la vacuna contra la gripe. Protéjase a usted mismo, a su familia y a su comunidad durante esta temporada de gripe.

ACTÚE HOY MISMO

- Llame a su médico o proveedor de atención médica para programar una consulta para vacunarse.
- ¿Necesita ayuda para solicitar una consulta? Llame a Servicios al Miembro al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Fuentes:

“Who Needs a Flu Vaccine” (Quién necesita la vacuna contra la gripe), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 3 de octubre de 2024, https://www.cdc.gov/flu/vaccines/vaccinations.html#cdc_generic_section_4-people-who-should-not-get-a-flu-shot

“Seasonal Flu Vaccine Basics” (Vacunas contra la gripe estacional), Centros para el Control de Enfermedades, 17 de septiembre de 2024, <https://www.cdc.gov/flu/vaccines/index.html>

“Key Facts About Seasonal Flu Vaccine” (Datos clave sobre la vacuna contra la gripe estacional), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 17 de septiembre de 2024, <https://www.cdc.gov/flu/vaccines/keyfacts.html>



¡NUEVO! Equipo de Bienestar Pediátrico

AmeriHealth Caritas Ohio cuenta con un nuevo Equipo de Bienestar Pediátrico. Pueden ayudarle a programar visitas de rutina para niños, consultas con el odontólogo, transporte y muchos otros recursos dentro de su comunidad para satisfacer las necesidades de su hijo.



HECHO N.º 1:

Los niños necesitan visitas de rutina a los 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses.

Después de los tres años, los niños deben acudir a una visita de rutina cada año (¡y los adultos también!). Asistir a estas visitas puede hacerle ganar recompensas en su tarjeta CARE.

Si necesita ayuda para solicitar una visita, llame al Equipo de bienestar pediátrico al **1-833-891-1700**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



HECHO N.º 2:

El médico de su hijo puede estar capacitado para realizar exámenes de salud bucal.

Los niños deben acudir al odontólogo antes de cumplir un año o en los seis meses siguientes a la salida de su primer diente. El odontólogo le dirá cuándo debe volver.

Si necesita ayuda para solicitar una consulta odontológica para su hijo, llame al Equipo de bienestar pediátrico al **1-833-891-1700**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Vacunas

Las vacunas ayudan a combatir los gérmenes y las enfermedades. Algunas personas pueden tener efectos secundarios tras la vacuna, como fiebre, cansancio y/o dolores corporales. Suelen desaparecer en uno o dos días. Cumplir con estas visitas ayuda a que su hijo siga el calendario de vacunación. A medida que su hijo crezca, necesitará menos vacunas. Si tiene alguna inquietud, hable con el médico de su hijo.

Pruebas de detección de plomo

A su hijo se le realizará una prueba de detección de plomo en sus visitas de control de los 12 y 24 meses. El médico le tomará una pequeña muestra de sangre del dedo, el talón o el brazo. La prueba es importante porque muchos niños no presentan síntomas. Los niveles elevados de plomo en la sangre pueden causar:

- Retraso en el crecimiento y el desarrollo
- Problemas de aprendizaje y comportamiento
- Problemas de audición y habla
- Daño al cerebro y al sistema nervioso

Si su hijo tiene seis años o menos y no sabe si le han hecho las pruebas, hable con su médico.

Evaluaciones virtuales de autismo

AmeriHealth Caritas Ohio se ha asociado con Zest Pediatric Network para ofrecer evaluaciones virtuales de autismo. Si su hijo tiene entre 18 meses y 11 años y ha mostrado signos de retraso en el desarrollo o trastorno del espectro autista, o si actualmente está en lista de espera para una evaluación, Zest Pediatric Network puede ayudarle. Si usted, el médico de su hijo o su maestro han planteado alguna inquietud, nuestro equipo le ayudará con los siguientes pasos. Puede visitar ahora el sitio web <https://zestpeds.com/autism> y seleccionar Start the Evaluation Process (Iniciar el proceso de evaluación) <https://zestpeds.com/autism-contact-form>. Si necesita ayuda para solicitar una visita, llame al Equipo de bienestar pediátrico al **1-833-891-1700**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.



Evaluación de salud del comportamiento para OhioRISE

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), casi uno de cada cinco niños de entre 3 y 17 años tiene un trastorno emocional o de salud del comportamiento.¹ Además, el suicidio es la principal causa de muerte entre los niños de Ohio de entre 10 y 14 años, y la segunda causa de muerte entre los de 14 y 24 años, según informa el Ohio Children's Hospital.²

Si usted o su hijo, de entre 0 y 20 años, tienen problemas de salud del comportamiento, OhioRISE puede ayudarles. La ayuda puede incluir:

- Necesidades de salud mental
- Problemas de consumo de sustancias
- Autismo u otros retrasos en el desarrollo
- Implicación legal o implicación con los servicios de protección infantil
- Dificultades en la escuela
- Dificultades en las relaciones, incluyendo con los compañeros y/o la familia

OhioRISE es un programa especializado en salud del comportamiento que trabaja con nosotros. Para saber si usted es elegible para OhioRISE, puede programar una Evaluación de las necesidades y fortalezas de niños y adolescentes (CANS). Comuníquese con CareStar al **1-800-616-3718** o envíe un correo electrónico a **CANS@CareStar.com**; o comuníquese con el Equipo de bienestar pediátrico al **1-833-891-1700**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., para más información.

Fuentes:

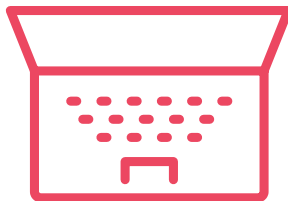
"Older children and teens need vaccines too!" (¡Los niños mayores y los adolescentes también necesitan vacunas!) Centros para el Control de Enfermedades, 20 de junio de 2025, <https://www.cdc.gov/vaccines/imz-schedules/adolescent-easyread.html>

"Good Oral Health Starts Early: AAP Policy Explained" (La buena salud bucal comienza temprano: explicación de la política de la AAP), David Krol, MD, MPH, FAAP, Kaitlin Whelan, MD, FAAP, Healthychildren.org, 19 de diciembre de 2022, <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/oral-health/Pages/Brushing-Up-on-Oral-Health-Never-Too-Early-to-Start.aspx>

"OhioRISE (Resilience through Integrated Systems and Excellence)" (Resiliencia a través de sistemas integrados y excelencia), Departamento de Medicaid de Ohio, consultado el 8 de septiembre de 2025, <https://managedcare.medicaid.ohio.gov/managed-care/ohiorise>

1. "Data and Statistics on Children's Mental Health" (Datos y estadísticas sobre la salud mental infantil), Centros para el Control de Enfermedades, 5 de junio de 2025, <https://www.cdc.gov/children-mental-health/data-research/index.html>

2. "Ohio Youth Suicide Prevention Collaborative" (Colaboración para la prevención del suicidio juvenil en Ohio), Ohio Children's Hospital Association, consultado el 5 de septiembre de 2025, <https://ohiochildrenshospitals.org/how-we-collaborate/zerosuicide/>.



Llevamos la atención médica a su hogar

Nos complace anunciar un nuevo beneficio para sus necesidades de atención médica en el hogar. Es importante cerrar la brecha entre la salud y la atención para mejorar los resultados. Ahora estamos asociados a Total Care Connect (TCC) para llevar atención médica de calidad directamente a su hogar. Como miembro de AmeriHealth Caritas Ohio, ¡no tiene ningún costo para usted!

Nuestro equipo dedicado a la coordinación de la atención trabaja estrechamente con el equipo de TCC para garantizar que se le ofrezcan y/o presten determinados servicios a domicilio.

Estos son los servicios a domicilio que ofrecemos:

- Visitas de rutina para niños
- Visita anual de rutina para adultos
- Evaluación de riesgos en el embarazo
- Pruebas de detección de cáncer colorrectal
- Exámenes de la salud del comportamiento
- ¡Y más!

Esta iniciativa coordinada puede ayudarle a satisfacer cualquier necesidad médica, de la salud del comportamiento y social (como transporte, vivienda y acceso a alimentos). Recibirá atención personalizada en la comodidad de su propio hogar para que le resulte fácil y conveniente.

Para obtener más información sobre los servicios a domicilio y otras opciones, llame a nuestro Equipo de Respuesta Rápida al **1-833-464-7768** (TTY **1-833-889-6446**), de lunes a jueves, de 8 a.m. a 7 p.m., y los viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

¿Sabía que, como miembro de AmeriHealth Caritas Ohio, tiene acceso a consultas de telesalud? Con MDLive, lo tiene. Es una alternativa a acudir al consultorio del médico, sin ningún costo para usted.

¿Con qué puede ayudar MDLIVE?

Los proveedores de MDLIVE pueden tratar una amplia variedad de afecciones comunes, por ejemplo:

- Resfríos, gripes y síntomas de COVID-19
- Problemas de alergias y sinusitis
- Garganta irritada, tos y problemas respiratorios
- Dolores de estómago, estreñimiento y diarrea.
- Dolor de oído y conjuntivitis
- Sarpullidos y picaduras de insectos
- Infecciones en el tracto urinario (UTI) e infecciones por hongos
- ¡Y más!



¿Cómo puedo conectarme con MDLIVE?

Atención rápida y profesional, ¡cuando y donde más la necesite!

- **Descargue** la aplicación MDLIVE en Google Play o App Store
- **Visite** www.MDLIVE.com/ACOH
- **Llame** al **1-888-743-6582**
- **Envíe el mensaje de texto** ACOH al **635483** (pueden corresponder tarifas por mensajes y datos)



Programa de Capacitación de Asistentes de Salud Domiciliaria

¿Busca una carrera gratificante en la que pueda marcar una diferencia real en la vida de los demás?

Considere inscribirse en nuestro Programa de Capacitación de Asistentes de Salud Domiciliaria sin costo alguno para usted.

Este programa proporciona la capacitación y la certificación necesarias para convertirse en asistente de salud a domicilio en Ohio.

Quienes participan en el programa reciben capacitación virtual y práctica para aprender a trabajar con personas que necesitan atención y apoyo personal. Aprenderá a ayudar en las tareas cotidianas, como bañarse, vestirse, desplazarse y preparar comidas, así como a garantizar un entorno doméstico seguro y cómodo para sus clientes. Convertirse en asistente de salud domiciliaria no solo le permite ayudar a otras personas, sino que también puede ser el primer paso hacia una carrera profesional a largo plazo en el sector de la atención de la salud.

Ya sea que esté comenzando una nueva carrera o buscando desarrollar sus habilidades en el campo de la atención de la salud, esta oportunidad puede abrirle las puertas a un empleo estable y significativo. Para más información y ver si reúne los requisitos, visite <https://www.amerhealthcaritasoh.com/member/benefits/home-health-aides-training-program> e insíbase hoy mismo.



Escanee el código QR con su teléfono y compruebe cuándo estará el Centro Móvil de Bienestar y Oportunidades en su comunidad.

Ofrecemos una variedad de programas que abordan la educación, la seguridad, el transporte, la nutrición y los servicios médicos preventivos. Participe con nosotros en clases, eventos de bienestar y evaluaciones de salud: ¡todo sin cargo!



Juegue en su móvil sin comerciales a través de la aplicación Motivv.



Escanee el código QR con su teléfono y siga estos pasos para descargarla.

1. Visite la App Store o Google Play.
2. Seleccione uno de los juegos de Motivv Health Studios, LLC, y descárguelo.
3. Cree su cuenta. Necesitará su ID de miembro de AmeriHealth Caritas Ohio. El código de activación es ACOH.
4. Comience a jugar y a obtener fondos en la tarjeta CARE.

¡Podrá responder cuestionarios sobre salud y ganar recompensas para su tarjeta CARE sin costo alguno!*

*Pueden aplicarse algunas restricciones y limitaciones. Llame a Servicios al Miembro al 1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446), las 24 horas del día, los siete días de la semana, para obtener más información.



SIMPLE Y EFICAZ: **tome el control con** **chequeos médicos que** **pueden salvarle la vida**

Celebre lo increíble que es poniendo su salud en primer lugar. Usted se lo merece, ¡y su yo del futuro se lo agradecerá!

Ahora que comienzan las temporadas deportivas de otoño e invierno y ve a los deportistas vistiendo los colores de la concienciación sobre el cáncer y a las personas de su comunidad llevando cintas de concienciación sobre el cáncer, deje que la valentía de ellos le inspire a tomar el control de su salud y realice pruebas para detectar el cáncer de seno y de cuello uterino.

Realizarse las pruebas de detección de cáncer de seno y de cuello uterino son algunas de las mejores medidas que puede tomar para su futuro. ¡Es su plan personal para ganar!

Prueba de detección de cáncer de seno: el poder de detectar el cáncer tempranamente

¡Usted es fuerte, resiliente y merece ser protegida! Cuando el cáncer se detecta tempranamente, los tratamientos funcionan mucho mejor. Esto le da todos los motivos para sentirse bien por mantenerse saludable en cada momento importante.

Lo que necesita saber:

- Los expertos en salud recomiendan que las personas de entre 40 y 74 años se realicen pruebas de detección de cáncer de seno cada dos años.
- Si hay antecedentes de cáncer de seno en su familia, es posible que deba comenzar a hacerse las pruebas antes.
- Hable con su médico sobre lo que es adecuado para su cuerpo y su situación.

Prueba de detección de cáncer de cuello uterino: gane al detener el cáncer antes de que comience

¡El cáncer de cuello uterino es uno de los cánceres más fáciles de detectar! Con las pruebas periódicas, no solo se está haciendo un chequeo. Está ganando la batalla contra una enfermedad antes de que tenga la oportunidad de comenzar. ¿No es increíble?

La prueba de Papanicolaou es como su superhéroe personal en cuestiones de salud. Detecta problemas antes de que se conviertan en grandes problemas y le ayuda a mantener el control de su salud. Y lo que es todavía mejor: los miembros de entre 21 y 64 años pueden obtener **\$50** en su tarjeta CARE por hacerse una prueba de detección del cáncer de cuello uterino. Puede obtener esta recompensa una vez cada tres años.

Lo que debe saber según los expertos en salud:

- Las personas con cuello uterino de entre 21 y 29 años deben hacerse una prueba de detección del cáncer de cuello uterino cada tres años.
- Las personas con cuello uterino de entre 30 y 65 años deben hacerse una prueba de detección del cáncer de cuello uterino cada cinco años según el tipo de prueba que se realice.

¿Listo para actuar?

Su camino hacia la salud comienza con una llamada telefónica. ¡Creemos en usted! Solicite sus pruebas hoy mismo y forme parte de una comunidad de personas que se niegan a dejar su salud al azar. Llame a su médico o a nuestros Servicios al Miembro al **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**), las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Fuente: U.S. Preventive Services Task Force (Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU.) (USPSTF) <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/cervical-cancer-screening> American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer) <https://www.cancer.org/cancer/types/cervical-cancer/detection-diagnosis-staging/cervical-cancer-screening-guidelines.html>.



Recordatorio de CAHPS

Ayúdenos a ayudarlo mejor

AmeriHealth Caritas Ohio utiliza la encuesta de Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS) cada año para evaluar los servicios que son importantes para usted. La encuesta se envía por correo a una muestra al azar de miembros. Los resultados de la encuesta nos hacen saber lo que opina sobre sus proveedores de atención médica, nuestro plan y la atención que recibe. Nos ayuda a mejorar nuestros programas para brindar una mejor asistencia a nuestra misión de ayudar a las personas a obtener atención de calidad, mantener una buena salud y construir comunidades saludables.

La próxima encuesta de CAHPS se enviará a principios de 2026. Agradecemos su tiempo y sus comentarios para responder a esta encuesta. Esperamos su respuesta.

Servicios de doulas

Cubrimos los servicios de doulas para miembros embarazadas y en posparto. Una doula es una profesional no médica y capacitada que puede ayudarla durante y después de su embarazo. Ofrece apoyo antes, durante y después del parto.

Para obtener más información sobre nuestro programa Bright Start de coordinación de atención de la maternidad, llámenos sin cargo al **1-833-606-2727** (TTY **1-833-889-6446**), de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes, o visite www.amerihhealthcaritasoh.com/member/eng/getting-care/pregnancy.aspx. El personal de coordinación de la atención está disponible para responder preguntas, brindar materiales educativos y trabajar con usted durante su embarazo.

¡Gane recompensas en una tarjeta de regalo recargable por hacer cosas para mantenerse saludable!

¿Sabía que puede usar su tarjeta en estas tiendas participantes?



DOLLAR GENERAL

FAMILY DOLLAR



NUEVOS y ACTUALIZADOS Servicios de valor añadido/ incentivos para 2026:

- Paquete para el asma para miembros menores de 18 años con diagnóstico de asma para favorecer un entorno de hogar saludable.
- **\$25** de beneficio de la tarjeta CARE para la vacuna contra la gripe.
- **\$30** de beneficio de la tarjeta CARE para miembros pediátricos con dos o más recetas de antipsicóticos que completen pruebas de glucosa y colesterol en sangre.
- **\$30** de beneficio de la tarjeta CARE por visitas de rutina para niños de 0 a 15 meses. Se trata de un aumento con respecto a los \$20 por visita.
- **\$150** de asignación para la compra de lentes de contacto por año calendario.

Tenemos programas especiales de atención médica para usted

AmeriHealth Caritas Ohio cuenta con programas especiales de atención médica para ayudar a que se mantenga saludable sin costo. Son interactivos. Trabaja de manera directa con un administrador de atención para ayudarle a recibir los mejores servicios y la información para sus necesidades de salud. No se necesita derivación.

Para ayudar a nuestros miembros, ofrecemos los siguientes programas especiales de atención médica:

- Diabetes
- Embarazo
- Coordinación de la atención
- Administración de cuidados complejos (varias enfermedades crónicas)
- Otros programas especiales (odontológico, alimentación como medicina, manejo del dolor y visión)

Su PCP, especialista u otro proveedor de atención médica también pueden hablar con usted sobre cómo formar parte del programa. Para obtener más información o inscribirse, puede hacer lo siguiente:

- Llame a Servicios al Miembro al **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**), las 24 horas del día, los siete días de la semana. Su PCP también puede llamar a Servicios al Miembro para obtener más información sobre:
 - Quién es elegible para participar
 - Cómo usar los servicios del programa
 - Cómo unirse al programa o desafilarse
- Inicie sesión en nuestro portal del miembro en **<https://memberportal.amerihhealthcaritasoh.com/apps/userauth/log-in.aspx>**. Vaya a **Enroll in a Special Program** (Inscribirse en un programa especial).



Programa oncológico

AmeriHealth Caritas Ohio Care Coordination ofrece apoyo dedicado a los miembros que viven con cáncer. Empowering Care Choices le ayuda a adaptar el tratamiento a sus objetivos y valores personales, a tomar decisiones con confianza y a centrarse en lo que más le importa a lo largo de su atención médica. Si desea obtener más información, llame a nuestro equipo de coordinación de la atención al **1-833-464-1700**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

La discriminación está en contra de la ley

AmeriHealth Caritas Ohio cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, incluidas las características sexuales, incluidos los rasgos intersexuales; embarazo o afecciones relacionadas; orientación sexual; identidad de género y estereotipos sexuales (de acuerdo con el alcance de la discriminación sexual descrita en 45 CFR § 92.101(a)(2)). AmeriHealth Caritas Ohio no excluye a las personas ni las trata de manera menos favorable debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

AmeriHealth Caritas Ohio proporciona modificaciones razonables y ayudas y servicios auxiliares apropiados y gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen eficazmente con nosotros, como intérpretes calificados de lenguaje de señas e información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, etc.). AmeriHealth Caritas Ohio brinda servicios gratuitos de asistencia lingüística a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, que pueden incluir intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas. Si necesita modificaciones razonables, ayudas y servicios auxiliares adecuados o servicios de asistencia lingüística, comuníquese con Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Ohio al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Si considera que AmeriHealth Caritas no brindó estos servicios o lo discriminó de alguna otra manera en función de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, usted puede presentar una queja formal ante el Coordinador de Derechos Civiles por correo, teléfono o en línea.

Correo: AmeriHealth Caritas Ohio
Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 7133
London, KY 40742
Teléfono: **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**
En línea: **<https://apps.amerihealthcaritasoh.com/securecontact/index.aspx>**

Si necesita ayuda para presentar la queja formal, el Coordinador de Derechos Civiles de AmeriHealth Caritas está a su disposición para ayudarle. También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos de manera electrónica a través del portal para quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o por correo postal o teléfono

Correo: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Teléfono: **1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)**
En línea: **www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html**

AmeriHealth Caritas Ohio se compromete a mantener la privacidad y seguridad de la información personal de los miembros de su plan. Lea más sobre nuestras prácticas de privacidad en **www.amerihealthcaritasoh.com/privacy-notice.aspx**

Este aviso también está disponible en el sitio web de AmeriHealth Caritas Ohio **www.amerihealthcaritasoh.com**.

MMM990



Si tiene problemas para leer o comprender esta información o cualquier otra información de AmeriHealth Caritas Ohio, comuníquese sin cargo con nuestros Servicios al Miembro al 1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446), las 24 horas del día, los siete días de la semana para obtener ayuda sin costo (gratis). Llame si usted desea:

- Interpretación oral, traducción oral
- Asistentes y servicios auxiliares
- Información escrita en su idioma materno distinto del inglés
- Información escrita en otros formatos, como braille o letra grande

English 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**).

Spanish 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**).

Haitian French Creole ATANSYON: Si w pale kreyòl ayisyen, genyen sèvis pou ede w nan lang pa w ki disponib gratis pou ou. Rele nan **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Ukrainian 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**).

Nepali/Nepalese (Nepal) 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 ।

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

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

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

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

French 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**).

Kinyarwanda (Burundi) 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**).

Uzbek (Uzbekistan) DIQQAT: Agar ingliz tilida gapirmasangiz, siz uchun bepul til yordam xizmatlari mavjud. **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**) ga qo'ng'iroq qiling.

Pashtu (Afghanistan)

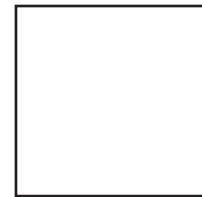
توجه: که تاسې په پښتو ژبه غږېږئ، د ژبې د مرستې وړیا خدمتونه ستاسې لپاره موجود دي. دې **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**) شمېرې ته زنگ ووهئ.

Vietnamese 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**).

Tigrinya ኣስተውዕል :- ቋንቋ ትግርኛ ዘይትዘረብ እንተደኣ ኹነ ክገባ ዝወሃብ ኣገልግሎት ሓገዝ ንዓኻ ክፋት እዩ። ናብ **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**) ደውል።

Dari (Afghanistan)

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.



Cómo cuidar su salud mental durante las fiestas



Las fiestas pueden ser un momento de alegría, unión y celebración, pero también pueden ser una época difícil de estrés, ansiedad y soledad. Cuidar la salud mental durante las fiestas requiere una combinación de autoconciencia, autocompasión y decisiones intencionadas. Planificar cómo transitar las fiestas puede ayudarle a mantenerse tranquilo.

Cosas a tener en cuenta.

1. Reconozca sus sentimientos.
2. Establezca expectativas realistas.
3. Ponga límites.
4. Busque apoyo.
5. Cree tradiciones significativas.

Fuente: "Navigating Mental Health During the Holidays: A Compassionate Guide" (Cómo cuidar la salud mental durante las fiestas: una guía compasiva), Center for Behavioral Medicine, Knoxville, consultado el 8 de septiembre de 2025. <https://knoxvillebehavioralmedicine.com/131-2/>

Línea de enfermería 24/7: si necesita hablar con una enfermera registrada, simplemente llame al **1-833-625-6446 (TTY 1-833-889-6446)**. Puede ayudarle a decidir si necesita recibir ayuda ahora o si es seguro esperar. Nuestras enfermeras están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana. Si tiene una emergencia, llame al **911**.