



Get Care, Stay Well

Vacúnese contra la gripe para mantenerse más saludable ahora y en el futuro

Si tuvo gripe, sabe que es más fuerte que un resfriado. Algunos síntomas pueden durar más de dos semanas. Además de sentir malestar, podría tener que faltar algunos días al trabajo o a la escuela. La gripe también puede causar problemas de salud más graves, como neumonía. Para evitarlo, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan recibir una vacuna antigripal al año. Puede pedírsela al proveedor de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés) o adquirirla en una farmacia adherida.

Los CDC recomiendan que la mayoría de las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe. Es aun más importante recibirla si tiene un alto riesgo de sufrir problemas graves relacionados con la gripe (complicaciones).

Por ejemplo, si es una de las siguientes personas:

- Personas con ciertas afecciones de salud crónicas, como enfermedades del corazón, asma o diabetes
- Adultos mayores de 65 años
- Niños pequeños
- Mujeres embarazadas

Gane una recompensa

Los niños menores de 2 años pueden ganar \$50 en recompensas con la tarjeta CARE por recibir la vacuna antigripal. Solo pueden recibir una al año. Para obtener más información, visite la página de recompensas de la tarjeta CARE en amerihealthcaritasnc.com.

“It’s a Good Time to Get Your Flu Vaccine.” Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (U.S. Food and Drug Administration, FDA).
www.fda.gov/consumers/consumer-updates/its-good-time-get-your-flu-vaccine

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.

La Evaluación de Necesidades de Atención Médica (Care Needs Screening, CNS) permite mejorar la salud

Lucas es coordinador de salud comunitaria de AmeriHealth Caritas North Carolina (ACNC). Recientemente, llamó a un miembro para que se haga un chequeo de salud llamado Evaluación de Necesidades de Atención Médica (Care Needs Screening, CNS). A través de la CNS, podemos comprender qué tipo de atención médica y qué otros tipos de asistencia podría necesitar un miembro.

Durante la llamada, Lucas descubrió que el miembro no tenía un proveedor de atención primaria (PCP). Hasta ese momento, el miembro se dirigía al hospital de veteranos una vez al año para hacerse un examen de rutina y pedir recetas. Lucas ayudó al miembro a encontrar un PCP cercano a su hogar y a programar una cita.

Lucas también descubrió que el miembro tenía algunas afecciones médicas y necesitaba mejorar su alimentación. Le informó sobre el programa de ACNC que entrega comidas saludables a miembros con afecciones crónicas. Además, le explicó cómo obtener una membresía gratuita de WeightWatchers®.

También lo puso en contacto con un administrador de atención médica que lo ayude a controlar sus necesidades de atención médica. Juntos crearon un plan para mejorar su salud física y mental.



El miembro pronto comenzó a sentirse mejor. Visitó al PCP nuevo y a otros proveedores para obtener más ayuda. Se unió a un grupo de veteranos y pasó más tiempo con sus familiares y amigos.

Los miembros de ACNC reciben \$25 en sus tarjetas CARE si se hacen una Evaluación de Necesidades de Atención Médica cada año. Puede solicitar ayuda o completarla en línea usted mismo. Visite amerihealthcaritasnc.com para comenzar.

¡Su opinión importa!

Al inicio de cada año calendario, pedimos a un grupo aleatorio de miembros de ACNC que respondan la encuesta de Evaluación del consumidor sobre los sistemas y proveedores de atención médica (CAHPS, por su sigla en inglés) para conocer qué piensan de nuestros proveedores de atención médica, nuestro plan y la atención que reciben. Desde ya, ¡gracias por sus comentarios!



¿Tiene preguntas sobre los beneficios y los servicios de ACNC?

Para obtener más información sobre los beneficios y los servicios, puede llamar al Servicio de Atención para Miembros de AmeriHealth Caritas North Carolina las 24 horas del día, los siete días de la semana, al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.



Sepa dónde ir: ¿atención de emergencias o atención de urgencias?

Es sábado a la noche y su hijo tiene fiebre. O usted tienen dolor de pecho. Ir al lugar adecuado significa que recibirá las pruebas y la atención que necesita en el momento necesario. En algunos casos, incluso puede salvarle la vida.

A continuación, le explicamos qué debe tener en cuenta para saber dónde ir.

Atención de emergencias

La sala de emergencias está abierta todo el tiempo, todos los días del año. Allí hay médicos, asistentes y enfermeros para todos los tipos de emergencias. Ellos deben ayudar a todas las personas, sin importar si pueden pagar por la atención o el tipo de seguro que tengan.

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias si tiene una emergencia médica. Por ejemplo, dolor de pecho, sangrado abundante, dificultad para respirar, traumatismo craneal, fractura severa de huesos, dolor abdominal intenso y convulsiones.



Atención de urgencias

Los centros de atención de urgencias son una buena opción si el consultorio del proveedor está cerrado y su problema no es grave. Aquí no tienen la obligación de atender a todas las personas, y es posible que deba pagar por la atención.

Vaya a un centro de atención de urgencias por problemas como dolor de garganta, tos, dolor de cabeza, dolor de oído, vómitos y fracturas de huesos no severas.

Si tiene dudas acerca de una

lesión o enfermedad menor, llame a nuestra línea de enfermería. Nuestros expertos médicos están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para ayudar a nuestros miembros a decidir cómo y dónde obtener atención. Llame al **1-888-674-8710** (TTY **1-866-209-6421**).

“Emergency care vs. urgent care.” Colegio Estadounidense de Médicos de Emergencia (American College of Emergency Physicians). [emergencyphysicians.org/article/er101/emergency-care-vs.-urgent-care-whats-the-difference](https://www.emergencyphysicians.org/article/er101/emergency-care-vs.-urgent-care-whats-the-difference)

Esté preparado para un huracán



Un pronóstico de mal tiempo puede ser algo en lo que no nos gusta pensar. Sin embargo, puede ser muy útil para su familia planificar con anticipación cómo actuar en caso de una tormenta.

Debe tener un kit de emergencia en casa. Este debe tener agua, alimentos no perecederos, un abridor de latas, una linterna y un botiquín de primeros auxilios. También es posible que necesite otros suministros, como medicamentos, fórmula para bebé o comida para mascotas.

Puede encontrar más información útil en los siguientes sitios:

- Lista de elementos sugeridos: [ready.gov/kit](https://www.ready.gov/kit)
- Preparativos en caso de emergencia del Departamento de Seguridad Pública de Carolina del Norte: [ncdps.gov/our-organization/emergency-management/emergency-preparedness](https://www.ncdps.gov/our-organization/emergency-management/emergency-preparedness)
- Formulario de la lista de suministros: [ready.gov/plan](https://www.ready.gov/plan)

5 consejos para un año escolar saludable

Puede ayudar a su hijo a tener un buen comienzo del año escolar. A continuación, encontrará cinco consejos que pueden marcar una gran diferencia en su día.

1. Dele a su hijo un buen desayuno. Comer un desayuno saludable lo ayudará a tener un mejor desempeño en la escuela. Tendrá más energía y podrá concentrarse mejor. Si no sirven desayuno en la escuela, prepárele alguna opción que tenga proteína, como huevos o yogur. Si no tiene tiempo para un desayuno, dele una barra de granola.

2. Consulte si en la escuela ofrecen la opción de comidas sin costo o a un precio reducido, y si esta alternativa incluye el desayuno. Puede completar formularios en la oficina de la escuela. Una buena alimentación es importante para un buen desempeño escolar.

3. Use la opción de pago de comidas en línea. Muchas escuelas ofrecen la opción de pagar las comidas en línea. Su hijo recibirá una tarjeta para pagar las comidas en la caja. Esto hace que sea más fácil llevar un control del dinero que



gasta en las comidas.

4. Conozca los alimentos disponibles en la escuela. Además del comedor, algunas escuelas tienen máquinas expendedoras y estaciones con refrigerios. Asegúrese de que haya opciones saludables, como frutas frescas y agua. Conozca las reglas de la escuela sobre la alimentación saludable y únase a grupos escolares que trabajen para que estas reglas se cumplan.

5. Elija bebidas saludables.

Beber solo una lata de gaseosa al día aumenta el riesgo de obesidad en el niño en un 60 %. Elija agua en lugar de gaseosas para el almuerzo de su hijo.

“Back-to-School Tips for Families.”
Academia Estadounidense de Pediatría
(American Academy of Pediatrics).
[healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/school/Pages/back-to-school-tips.aspx](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/school/Pages/back-to-school-tips.aspx).

Baby showers comunitarios para quienes están esperando o tienen un bebé por primera vez

Las madres y los padres que están esperando o tienen un bebé por primera vez pueden aprender sobre cuidados prenatales, el sueño seguro del bebé y mucho más en nuestros baby showers comunitarios en todo el estado.

Para obtener más información sobre los baby showers comunitarios y otros eventos locales, visite la página de los centros de bienestar y oportunidades en nuestro sitio web en [amerihealthcaritasnc.com](https://www.amerihealthcaritasnc.com).



Visite nuestros centros de bienestar y oportunidades

Encuéntrenos en la calle o visite uno de nuestros centros de bienestar y oportunidades. Nuestro centro móvil de bienestar y oportunidades atiende principalmente a la comunidad de Raleigh y Durham, pero también se desplaza por todo el estado. También puede visitarnos en nuestras instalaciones permanentes, en las que estamos preparados para atender a nuestros miembros y brindarles una larga lista de recursos y apoyo. Entre ellos, se incluyen clases de nutrición, actividad física y educación financiera, ayuda en la búsqueda de empleo y mucho más.

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



Visite el sitio amerihealthcaritasnc.com o escanee el código QR para obtener más información.

Postre crujiente de bayas

Rinde 6 porciones.

Ingredientes

- ½ taza de moras frescas
- ½ taza de frambuesas frescas
- ½ taza de arándanos frescos
- ½ taza de harina común
- ½ taza de avena en copos
- ¼ taza de azúcar morena envasada de la marca Truvia
- 1 ½ cda. de azúcar de la marca Truvia
- 1 cda. de canela molida
- ½ cda. de nuez moscada molida
- ¼ taza de manteca fría en cubos
- Aerosol de cocina de aguacate

Pasos

1. Precaliente el horno a 177 °C (350 °F).
2. Con cuidado, mezcle las moras, las frambuesas y los arándanos en un recipiente grande. Enjuáguelos dos o tres veces.
3. Agregue el azúcar de la marca Truvia y reserve esta preparación.



Shaniqua ofrece clases de alimentación saludable en nuestro centro de bienestar y oportunidades de Asheville.

4. En otro recipiente grande, eche la harina, la avena, el azúcar morena, la canela y la nuez moscada. Incorpore la manteca hasta que se formen migas gruesas.
5. Con el aceite de aguacate, rocíe el fondo de una fuente honda y agregue la mezcla de bayas.
6. Por encima, coloque la otra mezcla de migas gruesas.
7. Hornee la preparación sin taparla durante 30 a 40 minutos o hasta que las frutas burbujen y la corteza esté dorada.

Receta de Shaniqua J. Simuel, MSPH, RPCV, fundadora de Change Your Palate. Conozca los próximos eventos en amerihealthcaritasnc.com y seleccione Wellness & Opportunity Centers (Centros de bienestar y oportunidades) en la página de Community (Comunidad). O visítenos en facebook.com/amerihealthcaritasnorthcarolina.

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. También nos aseguraremos de que conozca 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 **1-855-375-8811** (TTY **1-866-209-6421**).

Gane recompensas en su tarjeta CARE

Puede ganar una recompensa si completa uno de los siguientes comportamientos saludables:

- Evaluación de Necesidades de Atención Médica (CNS) (\$25)
- Prueba de detección de cáncer de cuello uterino: mujeres de entre 21 y 65 años, una vez cada tres años (\$15)
- Visitas pediátricas de rutina: ocho (8) visitas entre el nacimiento y los 30 meses (\$20)
- Visita anual pediátrica de rutina: niños de entre 3 y 21 años (\$20)

Para conocer todas las recompensas de la tarjeta CARE, visite la sección Benefits (Beneficios) en nuestro sitio web en amerihealthcaritasnc.com.



Facebook de ACNC: síganos en [@AmeriHealthCaritasNorthCarolina](https://www.facebook.com/AmeriHealthCaritasNorthCarolina)



Instagram de ACNC: síganos en [amerihealthcaritasnc](https://www.instagram.com/amerihealthcaritasnc)

Notice of Non-Discrimination

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.

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.

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**)。