

Estamos aquí para ayudarle

Boletín informativo para miembros | WEST VIRGINIA



ARTÍCULOS DESTACADOS:

Encuentre un programa que sea adecuado para usted

¿Qué Healthy Rewards puede ganar en 2024?

Sea inteligente, manténgase seguro: protéjase de las estafas

Encuentre ayuda en su comunidad

...Y más.

¿Sabía que Highmark Health Options está en Facebook?

 @HighmarkHealthOptionsWV

En esta edición

- 3 Conozca estos números de teléfono importantes
- 4 Encuentre un programa que sea adecuado para usted
- 6 ¿Necesita ayuda para administrar su atención?
- 7 ¿Qué Healthy Rewards puede ganar en 2024?
- 8 EPOC: evite sus desencadenantes
- 9 ¿Es hora de un examen de detección de atención preventiva?
- 10 ¿Su hijo tiene asma?
- 11 ¿Qué es la prediabetes?
- 13 Cómo controlar la hipertensión arterial
- 15 ¿Qué es un peso saludable?
- 16 Solicite que le hagan pruebas de detección de plomo en sangre a su hijo
- 17 Hágase chequeos y pruebas importantes cuando esté embarazada
- 18 Sea inteligente, manténgase seguro: protéjase de las estafas
- 20 ¿Qué es el fraude, desperdicio y abuso?
- 22 Encuentre ayuda en su comunidad
- 23 Nos gusta saber de usted... ¡sepa de nosotros también!
- 24 ¿Ha oído hablar del 988?
- 25 Derechos y responsabilidades de los miembros



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

Conozca estos números de teléfono importantes

Números de teléfono de Highmark Health Options

SERVICIOS PARA MIEMBROS

1-833-957-0020 (TTY: 711)

Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

LÍNEA DE ENFERMERÍA LAS 24 HORAS

1-833-957-0020 (TTY: 711)

LÍNEA DIRECTA PARA DENUNCIAS DE FRAUDE Y ABUSO

1-844-718-6400

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 la ley de derechos de autor adaptado con permiso de Healthwise, Inc.



Encuentre un programa que sea adecuado para usted



Los programas de manejo del estilo de vida y bienestar de Highmark Health Options West Virginia se ofrecen sin costo a los miembros con enfermedades crónicas, como asma, EPOC, diabetes y enfermedades cardíacas. También hay programas especialmente diseñados para las personas que desean bajar de peso y para las futuras mamás. El personal autorizado de Highmark Health Options West Virginia trabajará con usted de forma personalizada con el fin de que pueda obtener el tratamiento que necesita para mejorar su salud y alcanzar sus objetivos de bienestar. La participación en estos programas es voluntaria. Puede cancelar su inscripción en estos programas en cualquier momento.

Programa de control para un peso saludable

- Conozca formas sencillas de cuidar su salud que le permitirán vivir más tiempo.
- Sepa cómo manejar su peso optando por una mejor alimentación y haciendo actividad física.
- Determine las herramientas que necesita para acceder a las mejores opciones nutricionales y de salud.
- Sepa cómo prevenir otros problemas de salud, como presión arterial alta y diabetes, al elegir opciones más adecuadas.
- Además del programa de control para un peso saludable, averigüe si califica para el programa de prevención de la diabetes o el programa de peso saludable (a partir de los 18 años), que también se ofrecen sin costo mediante nuestro socio, Good Measures.

Esta iniciativa ofrece apoyo a los miembros que desean perder peso, mejorar la elección de alimentos o reducir el riesgo de contraer enfermedades relacionadas con la nutrición.

Programa para el asma

- Aprenda la diferencia entre los medicamentos para el control del asma a largo plazo y un inhalador de rescate.
- Identifique los desencadenantes del asma.
- Entienda de qué manera un plan de acción para el asma puede ayudarle a tomar buenas decisiones.
- Comprenda los efectos duraderos del asma no controlada.



Programa para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

- Aprenda por qué la dieta y el ejercicio son importantes para ayudarle a respirar más fácilmente.
- Identifique qué inhaladores debe usar y cómo usarlos correctamente.
- Entienda las señales de alarma de un ataque para que pueda detectarlo y controlarlo a tiempo.
- Comprenda cómo usar el oxígeno de forma segura.

Programa de maternidad

- Aprenda cómo ser una madre sana y tener un bebé sano.
- Comprenda la importancia de la atención prenatal temprana, una dieta saludable y las vitaminas prenatales.
- Aprenda qué síntomas indican que debe llamar a su médico inmediatamente.
- Comprenda la importancia de consultar a su médico después del nacimiento del bebé.

Programa cardíaco

- Aprenda cómo los pequeños cambios en la dieta y la actividad pueden ser muy útiles.
- Aprenda cómo evitar que una afección cardíaca (del corazón) empeore.
- Entienda la importancia de sus medicamentos y cómo tomarlos.
- Comprenda cómo la presión arterial no controlada puede provocar enfermedades cardíacas.

Programa para la diabetes

- Aprenda a prevenir las complicaciones diabéticas al mantener bajo control el nivel de azúcar en sangre.
- Identifique y complete las pruebas que necesita para mantener el nivel “bajo control”.
- Entienda qué es lo normal, qué no lo es y cuándo debe llamar a su médico.
- Comprenda cómo la diabetes no controlada puede provocar enfermedades cardíacas.

Programa de hipertensión

- Descubra cómo intentar hacer al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana, como caminar, andar en bicicleta o nadar, puede reducir la presión arterial.
- Obtenga información sobre cómo seguir una dieta cardiosaludable, como los Enfoques dietéticos para detener la hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH).
- Si fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo, porque el tabaco puede aumentar la presión arterial.
- Aprenda a medirse la presión arterial en casa para llevar un control de los valores y analizarlos con su médico.

¿Preguntas?

Llame al Programa de manejo del estilo de vida de Highmark Health Options al **1-833-957-0020 (TTY: 711)**.



Vea este breve video sobre los casos de éxito de Good Measures.



¿Necesita ayuda para administrar su atención?



Llame a Administración de la atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Es posible que desee ayuda si no le resulta fácil administrar su atención.

Si alguna de las siguientes afirmaciones es verdadera para usted, es posible que tenga necesidades de atención médica complejas:

- Tiene afecciones de salud física o conductuales que causan estadías no programadas en el hospital y visitas a la sala de emergencias.
- Los síntomas relacionados con su afección empeoran con el tiempo.
- Los valores de laboratorio relacionados con su afección no son normales.
- Tiene una o más inquietudes como las siguientes:
 - Embarazo
 - Consumo de sustancias
 - Riesgo de padecer diabetes tipo 2
 - Peso
 - Afecciones crónicas (como asma, enfermedades pulmonares, insuficiencia cardíaca, enfermedades inflamatorias intestinales, enfermedades renales, enfermedades cardíacas o diabetes)

Estamos aquí para ayudarle

Siempre tendrá a alguien a quien pueda llamar, de día o de noche. Nuestros enfermeros, trabajadores sociales y otro personal de atención médica de la comunidad trabajarán de cerca con usted y sus proveedores para asegurarse de que reciba los servicios de atención médica que necesita.

Nuestro equipo de administración de la atención hará lo siguiente:

- Hablará con usted por teléfono con regularidad.
- Se asegurará de que comprenda sus medicamentos.
- Le conectará con servicios cerca de usted.
- Encontrará información en línea que usted podrá usar para cuidarse.

¿Tiene preguntas o cree que puede beneficiarse de nuestros programas? ¿Desea unirse a un programa o excluirse de uno? Si la respuesta a alguna de estas preguntas es afirmativa, llame a Servicios para Miembros al **1-833-957-0020 (TTY: 711)**.



¿Qué Healthy Rewards puede ganar en 2024?



Healthy Rewards es uno de sus beneficios de Highmark Health Options. Puede ganar recompensas por realizar actividades saludables.

Después de inscribirse, recibirá una tarjeta Healthy Rewards por correo. Puede usarla como una tarjeta de crédito en la mayoría de las tiendas minoristas.



Para inscribirse y ver las recompensas que puede obtener, llame al **1-833-957-0020 (TTY: 711)**.

Las actividades de recompensa pueden incluir:

Cantidad	Recompensa
\$10	<ul style="list-style-type: none">Encuesta sobre necesidades de salud
\$25	<ul style="list-style-type: none">Prueba de A1c para personas con diabetesVisita anual de bienestar del niño (de 3 a 21 años)Ambas dosis de la vacuna contra el VPH (antes de los 13 años)Visita única al médico después del parto (hasta 84 días después del parto)
\$50	<ul style="list-style-type: none">Las seis visitas de bienestar del bebé durante los primeros 15 meses de vidaUna visita médica prenatal en el primer trimestreExamen de retina para personas con diabetesExamen de detección de cáncer de mama
\$100	<ul style="list-style-type: none">Las seis visitas médicas antes del parto



EPOC: evite sus desencadenantes



La EPOC, o enfermedad pulmonar obstructiva crónica, es una afección causada por el daño a las vías respiratorias u otras partes del pulmón que bloquea el flujo de aire y dificulta la respiración.

Puede reducir las exacerbaciones de la EPOC aprendiendo cuáles son sus desencadenantes y evitándolos. Preste atención a los síntomas que pueden advertirle sobre una exacerbación. Si bien algunos desencadenantes pueden estar fuera de su control, existen otros que pueden ser más fáciles de evitar.

Formas de evitar los desencadenantes de la EPOC

Evite infecciones como la COVID-19, resfríos y gripe. Cuando las personas con EPOC contraen gripe, esta puede convertirse en algo más grave, como una neumonía.

- Lávese las manos con frecuencia.
- Manténgase al día con sus vacunas contra la COVID-19.
- Vacúnese contra la gripe todos los años tan pronto como esté disponible la vacuna.
- Pregúntele a su médico sobre las vacunas contra el neumococo y la tos ferina.
- Pídale a las personas con las que vive que se vacunen, para que no se enfermen y le contagien.

No fume ni permita que otras personas fumen a su alrededor.

- Dejar de fumar es el paso más importante que puede tomar para evitar más daño en los pulmones. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Los programas y medicamentos para dejar de fumar aumentan sus posibilidades de dejar de fumar para siempre.

Evite los irritantes pulmonares al aire libre, como la contaminación del aire.

- Intente permanecer adentro con las ventanas cerradas cuando la contaminación del aire sea grave.
- Use aire acondicionado en climas calurosos para no tener que abrir las ventanas.

Intente mantener limpio el aire del interior.

- Use un aire acondicionado o purificador de aire con un filtro especial recogedor de partículas de alta eficiencia (High Efficiency Particulate Arresting, HEPA).
- Evite los productos químicos fuertes y los aerosoles.
- Considere usar limpiadores naturales, como vinagre, jugo de limón, ácido bórico o bicarbonato de sodio.
- Asegúrese de que las chimeneas y estufas de madera tengan sus puertas bien ajustadas. Revise los conductos y chimeneas para detectar grietas que puedan permitir la entrada de humo a su casa.
- Asegúrese de que las estufas de madera y las estufas de gas estén bien ventiladas. Y encienda el ventilador de cocina cuando cocine.

Fuente: Healthwise



¿Es hora de un examen de detección de atención preventiva?



Este es el momento perfecto para priorizar su salud con algunos exámenes de detección de atención preventiva. Estos son importantes para mantenerlo saludable y detectar cualquier posible problema de manera temprana.

Estas son algunas pruebas de detección que quizá le correspondan:

Control de la presión arterial: es muy fácil, solo se coloca un manguito alrededor de la parte superior del brazo.

Examen de detección de colesterol: otro análisis de laboratorio para ver cómo están los niveles de colesterol.

Colonoscopia: este examen busca cualquier anomalía en el intestino grueso, como cáncer de colon.

Exámenes de detección de diabetes: un análisis de laboratorio rápido para controlar los niveles de azúcar en sangre.

Mamografía: Esta prueba de detección es esencial para detectar el cáncer de mama.

¿Está listo para programar su cita de atención preventiva? ¡Su salud lo vale! Asegurémonos de que está encaminado con estas pruebas de detección para que se siga sintiendo estupendamente. Comuníquese con su proveedor de atención para obtener más información.

No lo olvide

Llame al **1-833-957-0020 (TTY: 711)** para obtener recompensas por completar exámenes preventivos que cumplan los requisitos.



¿Su hijo tiene asma?

Encuentre consejos útiles aquí.



El asma dificulta la respiración de su hijo. Causa **hinchazón e inflamación** en las vías respiratorias que conducen a los pulmones. Cuando el asma se exagera, las vías respiratorias se tensan y se estrechan. Esto impide que el aire pase fácilmente y dificulta la respiración de su hijo. Estas exacerbaciones también se denominan ataques de asma.

El asma afecta a los niños de diferentes maneras. Algunos niños solo tienen **ataques de asma** durante la temporada de alergias, cuando respiran aire frío o cuando hacen ejercicio. Otros tienen muchos ataques fuertes que hacen que deban consultar al médico a menudo.

Encuentre más información en la que pueda confiar

La Asociación Estadounidense del Pulmón es un gran recurso para los padres que tienen niños con asma:

- **Aspectos básicos del asma**
- **Alergias de primavera**
- **Kickin' asthma**
(programa para niños de 11 a 16 años)



Encuentre más información en la **Health Library**. Elija un video corto para ver:

- **Plan de acción contra el asma para su hijo** (2 minutos)
- **Cómo ayudar a su hijo a sobrellevar el asma** (2 minutos)
- **Enseñe a su hijo a usar un inhalador con un espaciador** (2 minutos)
- **Enseñe a su hijo a usar un inhalador sin un espaciador** (2 minutos)
- **Pruebas de asma para niños** (2 minutos)

Fuente: Healthwise



¿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 prediabetes también se denomina alteración de la tolerancia a la glucosa o alteración de la glucosa en ayunas. La mayoría de las personas que contraen diabetes de tipo 2 primero tienen prediabetes.

¿Qué causa la prediabetes?

Los alimentos que come se convierten en azúcar, que el cuerpo utiliza para obtener energía. Normalmente, un órgano llamado páncreas produce insulina, que permite que el azúcar en la sangre ingrese en las células del cuerpo. Cuando el cuerpo no puede usar la insulina de la manera correcta, el azúcar no pasa a las células. En su lugar, permanece en la sangre. Esto se denomina insulinoresistencia. La acumulación de azúcar en la sangre causa prediabetes.

Las personas con sobrepeso, que no son físicamente activas y que tienen antecedentes familiares de diabetes tienen más probabilidades de contraer prediabetes. Las mujeres que han tenido diabetes gestacional también tienen más probabilidades de contraer prediabetes.

¿Cuáles son los síntomas?

La mayoría de las personas con prediabetes no tienen ningún síntoma. Pero si tiene prediabetes, debe estar atento a signos de diabetes, como los siguientes:

- Sensación de mucha sed.
- Orinar con más frecuencia de lo habitual.
- Sensación de mucha hambre.
- Visión borrosa.
- Pérdida de peso involuntaria.

¿Cómo se diagnostica la prediabetes?

Un análisis de sangre puede indicar si tiene prediabetes. Tiene prediabetes si los resultados de su prueba de A1c son del 5.7 % al 6.4 %. Otras pruebas incluyen una prueba de glucosa en sangre en ayunas y una prueba de tolerancia a la glucosa oral.

¿Puede prevenirse?

La clave para tratar la prediabetes y prevenir la diabetes de tipo 2 es que sus niveles de azúcar en sangre vuelvan a un rango normal. Puede hacerlo haciendo algunos cambios en su estilo de vida.

- **Controle su peso:** si tiene sobrepeso, perder solo una pequeña cantidad de peso podría ayudar. Reducir la grasa alrededor de la cintura es particularmente importante.
- **Elija opciones de comidas saludables:** limite la cantidad de grasas no saludables que consume, como grasas saturadas y grasas trans. Intente reducir las calorías y limitar los dulces.
- **Manténgase activo:** puede hacer actividad moderada, actividad vigorosa o ambas. Poco a poco, aumente la cantidad que hace todos los días. Algunas opciones son nadar, andar en bicicleta o realizar otras actividades. Caminar es una manera fácil de hacer ejercicio.



Hacer estos cambios puede ayudar a retrasar o prevenir la diabetes. También puede evitar o retrasar algunos de los problemas graves que puede tener cuando tiene diabetes, como un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular y una enfermedad cardíaca, ocular, nerviosa y renal.



La prediabetes significa que usted muestra signos de advertencia de que puede tener diabetes. Mire este video de dos minutos sobre cambios en el estilo de vida.

Fuente: Healthwise



Cómo controlar la hipertensión arterial



La hipertensión no suele tener cura, pero se puede controlar.

Existen dos tipos de tratamiento para la hipertensión arterial:

- Cambios en su estilo de vida
- Medicamentos de uso cotidiano

Su médico le indicará un objetivo de presión arterial. Se basará en su estado de salud y su edad. Este objetivo puede ayudarle a prevenir los problemas causados por la hipertensión.

Si tiene la presión arterial solo un poco alta y el riesgo general de padecer problemas de salud, como una enfermedad cardíaca, es bajo, puede optar por intentar reducirla con cambios en su estilo de vida sin tomar medicamentos. Si los hábitos saludables no bastan para reducir la presión arterial hasta el objetivo, su médico puede recomendarle que tome medicamentos.

Si tiene la presión arterial más que un poco alta, o si tiene otros factores de riesgo, puede considerar tomar medicamentos además de cambiar su estilo de vida. Cuanto más alta sea la presión arterial, más beneficios obtendrá de la toma de medicamentos.



¿Por qué son tan útiles los cambios en el estilo de vida?

Con cambios en su estilo de vida, puede controlar la hipertensión arterial. Es posible que pueda evitar tomar medicamentos. Si ya está tomando medicamentos para la presión arterial, algunos cambios en su estilo de vida pueden permitirle tomar una dosis más baja.

La combinación entre los cambios en el estilo de vida y la toma de medicamentos logrará, como efecto principal, que se reduzca su riesgo de tener un infarto de miocardio o accidente cerebrovascular.

- Bajar tan solo 10 lb (4.5 kg) puede reducir la presión arterial.
- La actividad física reduce la presión arterial, especialmente si ha estado inactivo hasta ahora. El ejercicio también ayuda a controlar el peso, pero la presión arterial puede bajar incluso si no pierde peso. Pregúntele a su médico qué nivel de actividad es seguro para usted. Para reducir la presión arterial, su médico puede recomendarle que intente hacer ejercicio moderado al menos dos horas y media (2 ½) por semana, o que intente hacer actividad vigorosa al menos una hora y cuarto (1 ¼) a la semana.

- Reducir el consumo de sal en la dieta puede ayudar a controlar la hipertensión arterial. Intente limitar la cantidad de sodio que ingiere a menos de 1,500 mg por día.
- Comer alimentos cardiosaludables puede ayudar a reducir la presión arterial. El plan de espera de Enfoques dietéticos para detener la hipertensión (DASH) incluye frutas, verduras y alimentos lácteos descremados o bajos en grasa.
- Beber más de tres copas de bebidas alcohólicas al día puede aumentar la presión arterial. También puede interferir con algunos medicamentos para la presión arterial. Limitar el consumo de alcohol a dos copas al día para los hombres y una copa al día para las mujeres puede ayudar a reducir la presión arterial.
- Dejar de fumar es importante para reducir el riesgo de tener un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular.

Si decide probar primero los cambios en el estilo de vida, es posible que usted y su médico quieran fijar una fecha límite. Por ejemplo, puede decidir que intentará cambiar su estilo de vida durante tres a seis meses. Luego, si la presión arterial no baja lo suficiente durante ese período, puede comenzar a tomar medicamentos.

Fuente: Healthwise



¿Qué es un peso saludable?

Un peso saludable es el peso con el que se siente bien consigo mismo y que le permite tener energía para trabajar y jugar. También es el que reduce el riesgo de problemas de salud.

¿Por qué prestar atención a su peso?

Mantener un peso saludable es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Puede ayudar a prevenir problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes de tipo 2. Comer alimentos saludables y estar más activo también puede ayudarlo a sentirse mejor y tener más energía.

¿Qué puede hacer para alcanzar un peso saludable y mantenerlo?

Si desea alcanzar un peso saludable y mantenerlo, hacer cambios saludables en su estilo de vida a menudo funcionará mejor que hacer dieta. Estos pasos pueden ayudar.

- **Coma alimentos saludables:** en la mayoría de los días, coma diversos cereales integrales, verduras, frutas, productos lácteos y carnes magras. Todos los alimentos, si se comen con moderación, pueden ser parte de una alimentación saludable, incluso los dulces.
- **Cambie su forma de pensar:** cuando intenta alcanzar un peso saludable, cambiar su mentalidad sobre ciertas cosas puede ayudar. No se compare con los demás. Los cuerpos sanos vienen en todas las formas y tamaños. Concéntrese en mejorar su salud en lugar de hacer dieta.
- **Manténgase activo:** cuando está activo, quema calorías. Esto hace que sea más fácil alcanzar y mantener un peso saludable. Intente estar activo durante al menos una hora todos los días.

Si desea ser más activo, tenga en cuenta estos puntos clave:

- Comience con metas pequeñas a corto plazo que pueda alcanzar con bastante facilidad. Es más fácil mantener hábitos nuevos cuando tiene éxito a corto plazo y con frecuencia.
- No tenga miedo de contarles a sus familiares y amigos lo que está tratando de hacer, y pídale ayuda. Su apoyo puede ayudarlo a encontrar el éxito.
- Hágase un chequeo antes de comenzar. Siga cualquier consejo especial que le dé su médico para comenzar de manera inteligente.



Mire este video de 2 minutos que le ayudará a cambiar su forma de pensar en cuanto al peso.

Fuente: Healthwise



Solicite que le hagan pruebas de detección de plomo en sangre a su hijo



Las pruebas de detección de plomo son gratuitas. Puede programar una cita con el pediatra de su hijo para que le controle los niveles en sangre. Si no tiene un pediatra y necesita uno, **busque en el Directorio de proveedores.**

Las pruebas son importantes. El plomo es un metal presente en la naturaleza que puede causar problemas de salud graves. Las posibles fuentes de plomo incluyen la pintura (especialmente en casas antiguas), los juguetes, el suelo, el polvo y las tuberías. El plomo es tóxico para todas las personas, pero los niños pequeños son los que tienen mayor riesgo de tener problemas de salud debido al envenenamiento por plomo. Las pruebas de detección pueden detectar la exposición al plomo de forma temprana y prevenir daños a largo plazo.

Obtenga más información sobre las pruebas de plomo.

Si tiene preguntas o inquietudes sobre las pruebas de detección de plomo, llame a un coordinador de atención al **1-833-957-0020 (TTY: 711).**



Hágase chequeos y pruebas importantes cuando esté embarazada



Tan pronto como sepa que está embarazada, programe una cita con su médico o partera certificada. Su primera visita prenatal proporcionará información que puede usarse para detectar cualquier problema a medida que su embarazo avanza.

La buena atención durante el embarazo incluye exámenes prenatales programados regularmente:

- Cada 4 semanas hasta la semana 28.
- Cada 2 a 3 semanas desde las semanas 28 a 36.
- Todas las semanas desde la semana 36 hasta el nacimiento.

En cada visita prenatal, se la pesará, se le medirá el abdomen y se le controlarán la presión arterial y la orina. Use este tiempo para informar a su médico, partera o doula sobre sus inquietudes o problemas con su embarazo.

En diferentes momentos de su embarazo, es posible que se le realicen exámenes y pruebas adicionales. Aunque algunos son de rutina, otros solo se realizan cuando usted los pide, cuando se sospecha de un problema o si tiene un factor de riesgo para un problema.

- Su primera visita prenatal incluye la revisión de antecedentes médicos, un examen físico y análisis de sangre y de orina.

- Los exámenes y las pruebas del primer trimestre pueden incluir una ecografía fetal, que utiliza ondas sonoras reflejadas para proporcionar una imagen del feto y la placenta.
- Los exámenes y las pruebas del segundo trimestre pueden incluir una ecografía fetal y un monitoreo electrónico del corazón del feto. Más adelante en el segundo trimestre, se le realizará una prueba de glucosa oral para detectar una posible diabetes gestacional. Si tiene sangre Rh negativa, es posible que se le realice una prueba de detección de anticuerpos y recibirá una inyección de inmunoglobulina Rh. Las pruebas de detección ayudan a su médico a detectar ciertas enfermedades o afecciones antes de que aparezcan síntomas.
- Los exámenes y las pruebas del tercer trimestre pueden incluir una ecografía fetal, una prueba de detección de hepatitis B y una prueba de detección de estreptococos del grupo B.



Obtenga más información sobre los beneficios por maternidad.



Sea inteligente, manténgase seguro: protéjase de las estafas

Usted sabe lo importante que es tener cuidado con su dinero. Los estafadores siempre intentan engañar a las personas, especialmente a los adultos mayores. Es como un juego para ellos, en el que intentan obtener su dinero o información personal. Muchas de estas estafas pueden ocurrir por teléfono. Pero también pueden ocurrir mediante otros métodos, como correos electrónicos, mensajes de texto y redes sociales.

Por qué los adultos mayores son objetivo

Los estafadores creen que los adultos mayores son objetivos más fáciles porque pueden ser más confiados. O tienen más dinero ahorrado.

Estafas comunes

Hay muchos tipos de estafas. Estos son algunos a los que debe prestar atención:

- **Inversiones falsas:** alguien podría llamarle y prometerle mucho dinero si invierte con ellos. Pero no es cierto.
- **Problemas de apoyo técnico:** alguien puede llamarle y decirle que su computadora tiene un virus y puede arreglarlo por un cargo. No caiga en la trampa.
- **Suplantación de identidad del gobierno:** alguien podría llamarle y decirle que pertenece al gobierno y que usted le debe dinero. No le dé ninguna información.

- **Ganancias de lotería y dinero gratis:** alguien podría llamar y decir que ganó la lotería o que obtuvo una gran herencia. Probablemente no sea cierto.
- **Estafas románticas:** alguien podría intentar acercarse a usted en línea y luego pedirle dinero. Tenga cuidado con las personas en las que confía en línea.

Cómo protegerse

- **Sea escéptico:** ¿suena demasiado bueno para ser cierto? Probablemente lo sea.
- **No conteste el teléfono:** si alguien le llama y usted no reconoce el número, no lo responda.
- **No comparta su información:** nunca proporcione su información personal, como su número de Seguro Social o los detalles de su cuenta bancaria, a alguien que no conozca.
- **Tenga cuidado en línea:** no haga clic en enlaces en correos electrónicos o mensajes de personas a las que no conoce.



Qué hacer si le han estafado

Si cree que ha sido estafado, deje de hablar con el estafador de inmediato. Revise su cuenta bancaria y otras cuentas para detectar cualquier actividad sospechosa. Si cree que sus cuentas en línea podrían verse comprometidas, cambie sus contraseñas.

Recuerde: Está bien tener cuidado y hacer preguntas. Si alguna vez no está seguro de algo, hable con un amigo o familiar de confianza. Y si cree que ha sido estafado, infórmelo a la policía.



Visite [Highmark.com/Stop-Fraud](https://www.highmark.com/Stop-Fraud) para ver un video útil con más información.



¿Qué es el fraude, desperdicio y abuso?



Imagine que está en una tienda y alguien intenta engañarlo para que pague algo que no compró. Eso es como un **fraude** en la atención médica. Es cuando alguien miente o engaña para obtener dinero de su seguro médico. **Desperdicio** significa usar más servicios de los que necesita, lo cual implica un desperdicio de dinero. Y el **abuso** significa usar los servicios de una manera que no es correcta, como realizarse una prueba que no necesita. Las pruebas innecesarias resultan en un desperdicio de dinero.

El fraude, el desperdicio y el abuso nos perjudican a todos. Y hace que la atención médica sea más costosa para todos, ¡incluido usted!

¿Cuáles son algunos ejemplos de fraude?

- Alguien le factura por medicamentos que no recibió o servicios que no recibió.
- Alguien finge ser de Highmark Health Options y le pide su información personal, como su número de Seguro Social, cuenta bancaria o información de la tarjeta de crédito.
- Su médico le pide muchas pruebas que no son necesarias.
- Alguien utiliza su tarjeta de seguro médico sin su permiso.

¿Cómo puede protegerse?

Estos son algunos consejos para protegerse del fraude, el desperdicio y el abuso.

- **Lleve un registro de sus servicios de atención médica:** anote las fechas de las visitas a su médico, qué servicios recibió y cualquier prueba que se haya realizado.
- **Revise sus facturas y estados de cuenta con cuidado:** asegúrese de que le cobren los servicios adecuados.
- **Proteja su información médica:** no comparta su tarjeta de seguro médico ni sus antecedentes médicos con nadie, excepto su médico u otros proveedores de atención médica. Si pierde o le roban su tarjeta de seguro médico, llame a Highmark Health Options.
- **Informe cualquier actividad sospechosa:** si cree que alguien está intentando engañar a su seguro médico, informe a Highmark Health Options de inmediato.
- **No firme ningún formulario de atención médica en blanco:** si tiene una pregunta sobre un formulario, hable con un familiar de confianza o amigo.



¿Cómo debe denunciar el fraude, desperdicio y abuso?

Si sospecha de fraude, desperdicio o abuso, informe a Highmark Health Options. Allí cuentan con un equipo de personas que investigan estos problemas. Puede denunciar de forma anónima, lo que significa que no tiene que dar su nombre.

Para denunciar fraude, desperdicio y abuso de Medicaid, comuníquese con Highmark Health Options de una de las siguientes maneras.



Por correo postal:

Highmark Health Options
Código de entrega: FIPR
Attn: FWA/SIU Unit
120 Fifth Ave.
Pittsburgh, PA 15222



Por correo electrónico:

SIU_HHO@highmark.com



Por teléfono:

1-844-718-6400

Al prestar atención y denunciar actividades sospechosas, puede ayudar a mantener la atención médica honesta y asequible para todos.



Encuentre ayuda en su comunidad



Visite nuestro **sitio de apoyo comunitario** e ingrese su código postal para encontrar servicios gratuitos o de costo reducido en su comunidad. Allí encontrará recursos para alimentos, vivienda, transporte, asistencia con servicios públicos, atención médica, capacitación laboral y más.



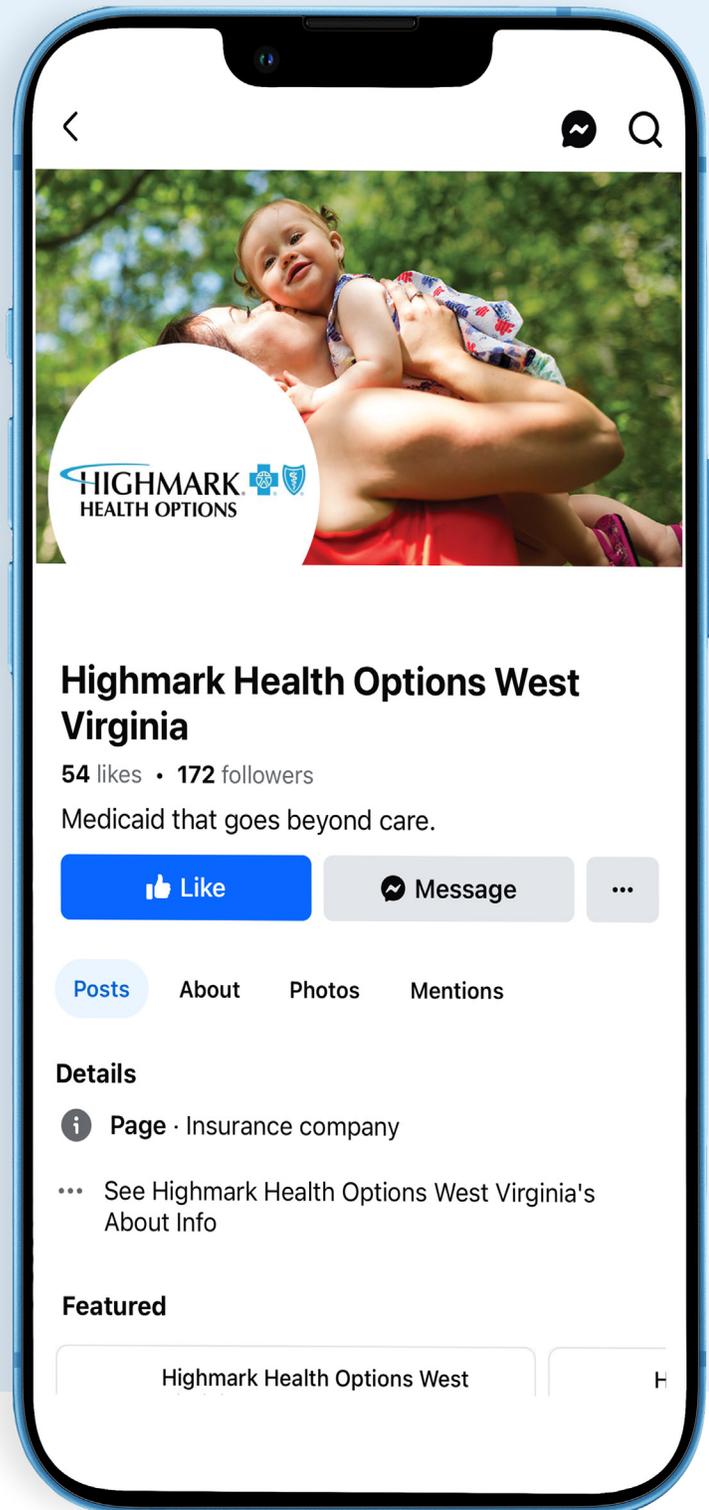
Nos gusta saber de usted... ¡sepa de nosotros también!

Dé un Me gusta y siga a Highmark Health Options en Facebook para descubrir más formas de lograr una vida saludable.

En nuestra página de Facebook hay:

- Información sobre beneficios y programas para ayudarle a aprovechar al máximo su membresía.
- Eventos y actividades comunitarios para usted y sus seres queridos.
- Consejos de salud y bienestar para ayudarle a sentirse lo mejor posible.
- Atención en clínicas de vacunación y exámenes de detección sin cargo.
- Recursos para asistencia con alimentos, vivienda y servicios públicos.
- Recetas saludables, deliciosas y económicas.
- ¡Y mucho más!

Conéctese con nosotros en Facebook (@HighmarkHealthOptionsWV) para obtener más información o compartir sugerencias de contenido social.



¿Ha oído hablar del 988?



Es posible que esté familiarizado con la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio (**1-800-273-8255**), pero ¿ha oído hablar del 988?

988 es el nuevo código de marcado de tres dígitos al que puede llamar o enviar mensajes de texto para obtener ayuda con el sufrimiento relacionado con la salud mental. Puede comunicarse con este recurso si tiene pensamientos suicidas, problemas de salud mental o una crisis por consumo de sustancias, o cualquier otro tipo de angustia emocional. Las personas también pueden marcar el 988 si están preocupadas por un ser querido que pueda necesitar apoyo en caso de crisis.

El número existente para la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio (**1-800-273-8255**) no desaparecerá. Puede usar cualquiera de los números, pero el 988 puede ser más fácil de recordar.

La línea Lifeline es gratuita y confidencial. También está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede llamar para solicitar ayuda en varios idiomas o enviar mensajes de texto solo en inglés. Actualmente, la línea Lifeline atiende a los usuarios de TTY a través de su servicio de retransmisión de preferencia o marcando 711 y luego **1-800-273-8255**. Además, la línea Lifeline está disponible a través del chat en **SuicidePreventionLifeline.org/Chat**.



¡Recuerde!

Hay esperanza. La línea Lifeline funciona. Para obtener más información, visite **SAMHSA.gov/Find-Help/988**.



Derechos y responsabilidades de los miembros

Sus derechos

Como miembro de Highmark Health Options, tiene derechos con respecto a su atención médica. Usted tiene derecho a lo siguiente:

- Solicitar y obtener toda la información incluida.
- Recibir información sobre sus derechos y responsabilidades.
- Obtener información sobre Highmark Health Options, nuestros servicios, nuestros proveedores y sus derechos.
- Ser tratado con respeto y dignidad.
- No ser discriminado por Highmark Health Options.
- Acceder a todos los servicios que Highmark Health Options debe proporcionar.
- Elegir un proveedor de nuestra red.
- Participar en las decisiones sobre su atención médica.
- Rechazar el tratamiento y elegir un proveedor diferente.
- Obtener información sobre las opciones de tratamiento y los diferentes cursos de atención.
- Que se respete su privacidad.
- Solicitar y obtener sus registros médicos.
- Solicitar que se modifiquen o corrijan sus registros médicos si es necesario.
- Asegurarse de que se mantenga la privacidad de sus registros médicos.
- Recomendar cambios en las políticas y los procedimientos.
- Estar libre de cualquier forma de limitación o aislamiento como medio de coerción, disciplina, conveniencia o represalia.
- Recibir los servicios cubiertos, sin importar su origen cultural o étnico, o cuán bien comprenda el idioma inglés.
- Recibir los servicios cubiertos independientemente de si tiene una discapacidad física o mental, o si no tiene hogar.
- Recurrir a proveedores de planificación familiar dentro y fuera de la red.
- Acceder a servicios de una enfermera partera certificada y servicios de profesionales de enfermería pediátricos o familiares certificados.
- Recibir servicios de emergencia posteriores a la estabilización.

Continúa en la página siguiente



- Recibir servicios de atención médica de emergencia en cualquier hospital u otro entorno.
- Aceptar o rechazar el tratamiento médico o quirúrgico y redactar sus directivas anticipadas.
- Hacer que su padre, madre o un representante tomen decisiones sobre el tratamiento cuando usted no pueda hacerlo.
- Presentar quejas y apelaciones.
- Obtener una respuesta rápida a los problemas planteados en torno a quejas, quejas formales, apelaciones, autorizaciones, cobertura y pago de servicios.
- Solicitar una audiencia imparcial del estado después de que se haya tomado una decisión sobre su apelación.
- Solicitar y recibir una copia de su Manual para miembros.
- Cancelar su inscripción en su plan de salud.

Sus responsabilidades

Como miembro de Highmark Health Options, también tiene algunas responsabilidades:

- Leer y seguir las instrucciones de su Manual para miembros.
- Trabajar con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) para manejar y mejorar su salud.
- Hacerle a su PCP las preguntas que tenga.
- Llamar a su PCP en cualquier momento cuando necesite atención médica.
- Proporcionar información sobre su salud a Highmark Health Options y a su PCP.
- Recordar siempre llevar su tarjeta de identificación de miembro.
- Utilizar la sala de emergencias solo para verdaderas emergencias.
- Asistir a sus citas.
- Si debe cancelar una cita, llamar a su PCP lo antes posible para informarle.
- Seguir las recomendaciones de su PCP sobre citas y medicamentos.
- Volver a consultar a su PCP o pedir una segunda opinión si no mejora.
- Llamar a Servicios para Miembros al **1-833-957-0020 (TTY: 711)** cuando algo no le quede claro o tenga preguntas.
- Tratar al personal de atención médica y a las demás personas con respeto.



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 1-833-957-0020 (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
614 Market Street
Parkersburg, WV 26101
1-833-957-0020 (TTY: 711)
Fax: 1-833-547-2022

WV Human Rights Commission
1321 Plaza East, Room 108A
Charleston, WV 25301
304-558-2616
Fax: 304-558-0085
hho.fyi/wv-hrc

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.



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).

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

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 (TTY: 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 तपाईं अंग्रेजी बोल्नुहुन्छ भने, भाषा सहायता सेवाहरू, निःशुल्क, तपाईंलाई 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।

פּמעראקאָמקייט: אויב איר רעדן ענגליש, שפראך הילף באַדינונגס זענען באַרעכטיגט פֿאַר איר. רופן דעם נומער אויף די צוריק פון (TTY: 711) דיין שיין קאַרט

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

Akiyesi: Ti o ba so Geɛsi, awon iṣe iranlowo ede, laisi idiyele, wa fun o. Pe nomba ti o wa ni ehin kaadi ID re (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).

