

Comience el año nuevo con un chequeo de bienestar

Ver a su médico regularmente es esencial para su salud, incluso cuando no está enfermo. El proveedor de atención primaria (PCP) que aparece en su tarjeta de identificación de miembro es el médico o la clínica que le proveerá la atención de rutina.

Forme un equipo en su chequeo

Juntos, usted y su PCP pueden enfrentar cualquier cambio que pueda mejorar su salud. Como la consulta promedio al médico es de 15 minutos, es importante aprovecharla al máximo. Por ejemplo, quizás quiera hablar de:

- **Alguna vacuna que necesite.** Las vacunas no son solo para los niños. Los adultos también las necesitan. Son seguras y pueden ayudar a prevenir enfermedades graves, como la gripe, la neumonía y el herpes zóster.
- **Exámenes de salud.** Estas pruebas pueden ayudar a detectar enfermedades, como el cáncer,



en forma temprana, cuando son más fáciles de tratar.

- **Problemas de salud crónicos.** Un chequeo es un buen momento para revisar cómo está manejando afecciones de salud a largo plazo, como diabetes o presión arterial alta.
- **Su peso.** Su médico puede controlar su índice de masa corporal (IMC). El IMC utiliza su peso y altura para calcular cuánta grasa corporal

tiene. Un IMC alto podría indicar que tiene sobrepeso. Un IMC bajo podría indicar que tiene bajo peso. Si debe hacer un cambio, el médico puede darle consejos sobre alimentos saludables y hábitos de ejercicio.

- **Sus medicamentos.** Su médico puede revisar todos sus medicamentos para asegurarse de que sean seguros

—Continúa en la página 2

Llámenos

Servicio al Cliente

De 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes

1-877-723-4795

TTY: 711



MS

Información de salud y bienestar o prevención

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44

Cuándo comenzar con pruebas de detección claves

El U.S. Preventive Services Task Force recomienda las siguientes pautas para la mayoría de las mujeres y los hombres. Hable con su médico sobre qué es lo adecuado para usted.

| Edad | Pruebas para MUJERES | Edad | Pruebas para HOMBRES |
|-----------|---|-----------|---|
| | Clamidia y gonorrea. Hágase la prueba hasta los 24 años si es sexualmente activa. | 18 | Presión arterial. Hágase pruebas cada año. |
| 18 | Presión arterial. Hágase pruebas cada año. | 40 | Presión arterial. Hágase pruebas cada año. Colesterol. Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo. Diabetes. Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo. |
| 21 | Cáncer de cuello de útero. Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años. | | |
| 25 | Clamidia y gonorrea. Continúe con las pruebas si tiene mayor riesgo de infección. | | |
| 30 | Cáncer de cuello de útero. Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años, una prueba de HPV de alto riesgo cada 5 años, o una prueba de Papanicolaou más una prueba de HPV de alto riesgo cada 5 años.* | 50 | Cáncer colorrectal. Hable con su médico sobre las opciones de pruebas de detección. |
| 40 | Presión arterial. Hágase pruebas cada año. Colesterol. Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo. Diabetes. Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo. | | |
| 50 | Cáncer de mama. Hágase pruebas cada 2 años (o antes según los factores de riesgo). | 55 | Cáncer de próstata. Consulte a su médico sobre las pruebas de detección. Cáncer pulmonar. Hágase pruebas cada año según sus antecedentes de tabaquismo. |
| | Cáncer colorrectal. Hable con su médico sobre las opciones de pruebas de detección. | | |
| 55 | Cáncer pulmonar. Hágase pruebas cada año según sus antecedentes de tabaquismo. | 65 | Aneurisma de aorta abdominal. Hágase pruebas una vez entre los 65 y los 75 años si alguna vez fumó. |
| 65 | Osteoporosis. Comience con las pruebas de detección (o antes según los factores de riesgo). | | |
| | *Las mujeres mayores de 65 años pueden dejar de hacerse las pruebas de manera segura si cumplen ciertos criterios. | | |

 **¿NECESITA UN MÉDICO DENTRO DE LA RED?** Use nuestra herramienta Find-a-doctor (Encontrar un médico) en www.scfhp.com o llame al Servicio al Cliente para obtener ayuda.

Comience el año nuevo con un chequeo de bienestar

—Continúa de la primera página

para tomarlos juntos y que le den un buen resultado. Esto incluye todos los medicamentos de venta libre, hierbas y vitaminas que tome.

● **Abuso de sustancias.** Pida ayuda

a su médico para dejar de fumar o por problemas de alcohol o drogas.

● **Su salud mental.** Cuénteles a su médico si se siente estresado o deprimido. El tratamiento puede ayudar.

Llame a su PCP hoy mismo y programe su chequeo anual. Si

necesita cambiar de PCP, el Servicio al Cliente de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) puede ayudarle.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration

No es muy tarde para ponerse la inyección contra la gripe

Cuando se trata de aplicarse la inyección contra la gripe anual, el momento es importante. El motivo:

- El cuerpo necesita aproximadamente dos semanas después de recibir la inyección para desarrollar inmunidad y comenzar a proteger contra la gripe. Por eso, es una buena idea aplicarse la inyección contra la gripe antes de que comience a circular la gripe.

- ¿Cuándo es el mejor momento? Tan pronto como la inyección esté disponible. Es bueno habérsela aplicado para fines de octubre. Sin embargo, incluso en enero o después, aún vale la pena ponerse la inyección contra la gripe. La gripe se activa bien entrada la primavera.

Las inyecciones anuales contra la gripe son una buena idea para todos en su familia que sean mayores de 6 meses.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

LLAME A SU MÉDICO para recibir una inyección contra la gripe. o llame al Servicio al Cliente de SCFHP para encontrar una farmacia participante cercana. Para obtener más información, visite www.bitly.com/getyourflushotnow.



Urgencia vs. emergencia

Adónde ir cuando necesita atención médica rápidamente? Los centros de atención de urgencia pueden tratar muchas enfermedades y lesiones menores. Pero algunos síntomas requieren cuidado de emergencia.



Diríjase a atención de urgencia para problemas leves o menores:

- ✓ Reacciones alérgicas o erupciones
- ✓ Cortes, quemaduras o heridas
- ✓ Dolores de cabeza
- ✓ Enfermedades como resfriados, dolor de garganta, dolor de oídos y fiebre baja
- ✓ Lesiones como dolor de espalda, esguinces y distensiones
- ✓ Náuseas o vómitos

NO CORRA RIESGOS.

Este cuadro no es un consejo médico ni una lista completa. Si cree que tiene una emergencia, busque atención de inmediato.



CUANDO TENGA DUDAS, llame a la Línea de consejería de enfermeras disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, al **1-844-803-6962**. El enfermero consejero puede decirle si puede esperar para ver a su médico, dónde obtener atención de urgencia o conectarlo con un médico de Telehealth.



Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias en los siguientes casos:

- ✓ Reacciones alérgicas con dificultad para respirar, ampollas o hinchazón
- ✓ Dolor en el pecho que dure más de unos minutos
- ✓ Dificultad para respirar
- ✓ Hemorragia intensa, quemaduras graves o heridas profundas
- ✓ Fiebre alta con dolor de cabeza o rigidez en el cuello
- ✓ Lesión en el cuello, la columna o la cabeza, especialmente con otros síntomas
- ✓ Desmayo, mareo o convulsiones
- ✓ Intoxicación o sobredosis
- ✓ Lesiones graves como fracturas de huesos
- ✓ Vómitos o diarrea graves y persistentes
- ✓ Dolor de cabeza o dolor intenso repentino, como en la mandíbula o el brazo
- ✓ Confusión repentina, debilidad, pérdida del equilibrio, caída de la cara, visión borrosa o habla desarticulada

Fuentes: American College of Emergency Physicians; National Institutes of Health

3 formas de hacer que los antidepresivos le den resultado

La depresión es una enfermedad que puede hacer que se sienta muy triste. Sin embargo, hay formas en las que su médico puede ayudarle.

Una es darle un medicamento llamado antidepresivo. Estas píldoras cambian las sustancias químicas del cerebro que afectan el estado de ánimo. También pueden ayudarle a sentirse bien de nuevo.

Para aprovechar al máximo estas píldoras, hay tres cosas importantes que puede hacer:

1. Tómelas todos los días. No se salte ninguna dosis ni deje de tomarlas sin hablar antes con su médico. Si deja de tomar su medicamento demasiado pronto, la depresión puede volver. También podría tener efectos secundarios.

2. Acostúmbrese a hablar. Si tiene problemas para tomar sus medicamentos o le causan efectos secundarios, hable con su médico. Si su depresión empeora, diga algo de inmediato. Un medicamento o una dosis diferentes podrían ayudarle a sentirse mejor.

3. Considere la psicoterapia. Los medicamentos y la psicoterapia pueden funcionar mejor juntos. La terapia puede ayudarle a aprender mejores maneras de lidiar con sus sentimientos.

Fuente: HelpGuide

Dormir es bueno para el cuerpo y la mente



Pasamos un tercio de nuestra vida dormidos. Al igual que comer y respirar, dormir bien es fundamental para una buena salud. Eso incluye la salud física y mental.

No es nuevo que los problemas constantes de sueño pueden provocar problemas de salud como enfermedades del corazón y diabetes tipo 2. También pueden causar problemas de salud mental. Los problemas para dormir son una señal conocida de problemas de salud mental, como depresión, ansiedad y trastorno bipolar.

La buena noticia es que los problemas para dormir se pueden tratar. Tener buenos hábitos de sueño, o higiene del sueño, a menudo puede disminuir los síntomas de una enfermedad mental causada por la falta de sueño. Estos son algunos consejos para dormir mejor:

- Evite la cafeína, el tabaco y el alcohol.
- Consulte con su médico para asegurarse de que sus medicamentos no estén afectando su sueño.
- Establezca un horario de sueño y respételo. Trate de irse a dormir aproximadamente a la misma hora

todas las noches y despertarse aproximadamente a la misma hora todas las mañanas, incluso los fines de semana. Especialmente en el caso de niños y adultos jóvenes, esto significa no dormir hasta tarde los fines de semana o quedarse despierto, sino en cambio mantener el mismo horario de sueño que los días de semana.

- Evite los cambios de horarios rotativos u otras cosas que puedan alterar su horario de sueño.
- Siga una rutina que le ayude a desacelerar y relajarse antes de dormir. Por ejemplo, lea un libro, escuche música tranquila o dese un baño caliente.
- Haga ejercicio más temprano en el día, al menos cinco a seis horas antes de ir a la cama.
- Evite las comidas pesadas y beber mucho antes de acostarse.

La relación entre el sueño y la salud mental es compleja. Hable con su médico si usted o un familiar no duerme bien. Obtenga más consejos para dormir en el sitio web de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) en www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/sleep.

Dele más amor a su corazón

¿Su corazón recibe toda la atención que necesita? Febrero, Mes Americano del Corazón, es un excelente momento para comprometerse a darle más amor y atención a su corazón. Estas son cinco maneras de cuidar el músculo más importante del cuerpo y de mantenerlo bombeando fuerte.

1. Saque su corazón a caminar.

Mantenerse activo es una de las maneras más fáciles de ayudar a proteger su corazón. Caminar es gratis, fácil de hacer y hay un bajo riesgo de lesión.

La mayoría de los adultos deben intentar hacer 30 minutos de actividad de moderada a intensa al menos cinco días a la semana. ¡Intente caminar a paso rápido! Si tiene poco tiempo, puede dividir ese tiempo en tres caminatas de 10 minutos. Hable con su médico antes de comenzar un programa de caminatas si:

- Tiene un problema de salud crónico, como diabetes o presión arterial alta
- Tiene más de 40 años y no ha estado activo por un tiempo

2. Coma refrigerios saludables para su corazón.

En lugar de refrigerios repletos de grasas, azúcar o sal poco saludables, pruebe opciones buenas para el corazón como:

- Tostada integral con mantequilla de maní o de almendras
- Tomates cherry o zanahorias bañados en humus
- Galletas integrales con atún o salmón en lata
- Un batido de frutas o verduras
- Palomitas de maíz sin grasa o bajas en grasas



INSCRÍBASE en el Programa Corazones saludables (Healthy Hearts Program) de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association). Llame a Padmaja Vasireddy al **1-408-606-5950** o envíe un correo electrónico a **Padmaja.Vasireddy@heart.org** para registrarse. Recuerde decir que es miembro de Santa Clara Family Health Plan.

- Yogur sin grasa o bajo en grasas cubierto con bayas
- ## 3. Examine su corazón.
- Los niveles altos de colesterol en sangre aumentan su riesgo de enfermedades del corazón, un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Estas afecciones cardíacas no suelen tener síntomas, por eso todos los adultos mayores de 20 años necesitan hacerse un análisis de colesterol regularmente. Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe hacerse los chequeos.
- ## 4. Estrese menos su corazón.
- Cuando aumente la tensión, hable sobre los problemas con un amigo, familiar o consejero de confianza. Trate de reemplazar los pensamientos negativos por otros positivos; por

ejemplo, reemplace “Arruiné todo” por “Todos cometen errores” o “No puedo hacerlo” por “Haré lo mejor que pueda”.

5. Cuide su corazón con agradecimiento.

Las investigaciones demuestran que practicar la gratitud es una buena medicina para el corazón y la salud. Puede bajar la presión arterial y aumentar el sistema inmunitario, y puede ayudarlo a adoptar conductas saludables. Para sentirse más agradecido, trate de llevar un diario de gratitud. Busque sus bendiciones (grandes y pequeñas) y anótelas.

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services



¿Es solo envejecimiento o es Alzheimer?

No encuentra las llaves del automóvil, otra vez. O no puede recordar una palabra que usaba muchas veces, pero la tiene en la punta de la lengua. A medida que pasan los años, hay más probabilidades de que se pregunte: ¿estas lagunas en la memoria son los primeros signos de la enfermedad de Alzheimer?

Lo primero que hay que saber es que los olvidos leves pueden ser una parte normal del envejecimiento. Lo preocupante es cuando los problemas de memoria se agravan: no podemos volver sobre nuestros pasos y encontrar las llaves del automóvil, por ejemplo. O no aparece la palabra correcta.

Conozca los signos

El Alzheimer es un trastorno del

cerebro que afecta a la memoria, el pensamiento y el razonamiento. Empeora con el tiempo. La mayoría de las personas presentan los primeros signos y síntomas a mediados de los 60 años. Esos signos y síntomas pueden incluir:

- Perdersse en lugares conocidos
- Tener problemas para pagar facturas o administrar el dinero
- Colocar las cosas en lugares extraños (por ejemplo, poner la correspondencia en el congelador)
- Repetir preguntas
- Tardar más tiempo en realizar las tareas diarias normales
- Perder la noción del día o del año
- Tener problemas para seguir una conversación o para reconocer a personas conocidas

- Tener dificultades para realizar tareas de varios pasos, como vestirse
- Tener un comportamiento impulsivo, como desnudarse en momentos o lugares inapropiados o utilizar lenguaje vulgar

Obtenga ayuda

Si usted o un ser querido tiene problemas de memoria, o le preocupan los cambios en la memoria y el comportamiento, el primer paso es hablar con un médico. Es importante saber que estos signos y síntomas pueden ser causados por problemas que no sean la enfermedad de Alzheimer y que la atención adecuada podría mejorarlos o revertirlos.

Visite la Asociación del Alzheimer (Alzheimer's Association) en www.alz.org/norcal para ver clases educativas, grupos de apoyo para personas encargadas del cuidado y enfermedad de Alzheimer en etapa temprana, y muchos otros recursos. También puede llamar a la línea de ayuda gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana, al **1-800-272-3900**. Para recibir educación y apoyo adicionales para las personas encargadas del cuidado, visite Family Caregiver Alliance (Alianza para Personas Encargadas del Cuidado de la Familia) en www.caregiver.org o llame al **1-800-445-8106**, a la línea gratuita, de 9 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

El Alzheimer no tiene cura. Sin embargo, hay medicamentos que pueden retrasar la progresión de la enfermedad. Actuar con rapidez es beneficioso para usted.

Fuentes: Alzheimer's Association; National Institute on Aging



5 formas de prevenir caídas

Una caída puede hacer más que dañar su orgullo. Podría fracturarse un hueso o incluso terminar con una herida en la cabeza. Las caídas son más comunes en los adultos mayores. Sin embargo, eso no significa que sean un proceso natural del envejecimiento.

Hay muchas razones por las que podría caerse, pero también hay muchas maneras de evitar que esto suceda. Pruebe estos consejos:

- 1. Comuníquese con su médico.** Su equilibrio podría no ser tan bueno como antes. Los medicamentos que toma también podrían hacer que se maree. Su médico lo puede ayudar a encontrar soluciones a estos problemas. Sea franco sobre cualquier problema que tenga para moverse. Cuénteles a su médico si se ha caído en el último año, incluso si no se lastimó.
- 2. Hágase chequeos regulares de la vista y la audición.** Pequeños cambios en estos sentidos podrían causar una caída.
- 3. Manténgase activo.** Pregúntele a su médico sobre los ejercicios de fuerza y equilibrio que pueden ayudarlo a mantenerse en forma y de pie.
- 4. Deshágase de los peligros que pueden hacer que se tropiece.** Eche un vistazo a su casa. Despeje los pisos. Quite las alfombras sueltas o péguelas. Y considere instalar barandillas o barras de sujeción en lugares donde es probable que se resbale.
- 5. No escatime en un buen descanso nocturno.** Es más probable que se caiga cuando está somnoliento. Priorice dormir bien durante la noche.

Farewell to Falls (Adiós a las caídas), un programa del Trauma Center de Stanford, está trabajando con adultos mayores para ayudar a reducir las caídas. Llame al **1-650-724-9369** o visite **www.stanfordhealthcare.org/for-patients-visitors/farewell-to-falls.html**.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Institute on Aging

Obtenga ayuda para tomar decisiones relacionadas con la salud

DESIGNE A UN REPRESENTANTE

Si quiere permitir que alguien lo represente para sus asuntos de cuidado de la salud, debe designar a un representante. La persona podrá trabajar con nosotros en su nombre. La persona que usted nombre también podrá usar, recibir y divulgar su información médica protegida (PHI).

Para designar a un representante, llame a Servicio al Cliente y pida el formulario de Designación de representante (AOR). También puede obtener el formulario en nuestro sitio web en "Member Materials" (Materiales para los miembros) en **www.scfhp.com**. El formulario de AOR le da permiso a la persona para actuar en su nombre. Debe proporcionar a SCFHP una copia del formulario firmado.

DIRECTIVA ANTICIPADA SOBRE CUIDADO DE LA SALUD

También puede utilizar un formulario de directiva anticipada para elegir a alguien para que tome decisiones sobre su salud si usted no puede hacerlo. Este documento le permite opinar sobre cómo quiere recibir tratamiento si su condición se agrava. Puede obtener el formulario en nuestro sitio web en "Member Materials" (Materiales para los miembros) en **www.scfhp.com**.

¡Llame a Servicio al Cliente para obtener ayuda! Llámenos si necesita ayuda para designar a un representante, establecer una directiva anticipada u obtener más información: **1-877-723-4795** (TTY: **711**).

Conozca sus medicamentos para el asma

La mayoría de las personas no tienen que pensar en respirar en absoluto. Es simplemente automático. Pero si tiene asma, puede que esto le preocupe mucho. Cuando no puede respirar bien, es más difícil hacer las cosas que disfruta.

Por suerte, hay medicamentos que pueden ayudarle a respirar mejor.

¿Sabía que...?

La mayoría de las personas con asma toman dos tipos de medicamentos que les ayudan a respirar. Uno ayuda a controlar el asma todos los días. El otro da un alivio rápido cuando se tiene un ataque.

Estas son tres cosas que debe saber sobre estos medicamentos importantes:

- ▶ **1. Los medicamentos de control ayudan a prevenir los ataques.** Por eso debe tomarlos todos los días, incluso cuando se sienta bien. Ayudan a reducir la inflamación de las vías respiratorias y le permiten respirar mejor.
- ▶ **2. Utilizar medicamentos de alivio rápido con demasiada frecuencia es una señal de advertencia.** Si los necesita más de dos días a la semana, es posible que el asma no esté bajo control. Cuénteles a su médico. Quizás tenga que cambiar su plan de tratamiento.
- ▶ **3. Utilizar sus medicamentos para el asma podría ahorrarle tiempo.** Mantener el asma bajo control puede ayudarle a evitar internaciones y días de absentismo laboral o escolar.

Si tiene preguntas sobre cómo usar sus medicamentos, su farmacia y su médico pueden ayudarle. No dude en llamar.

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) se asocia con Breathe California de Bay Area para brindarle a nuestros miembros educación sobre el asma. Breathe California ofrece evaluaciones en el hogar en las que el personal puede ir a su casa para brindarle educación sobre el asma y ayudarle a identificar cosas en su hogar que puedan estar

desencadenando el asma. Llame a Breathe California hoy mismo para programar una cita al **1-408-998-5865** y cuénteles que es miembro de SCFHP. Si usted es miembro de Kaiser Permanente, visite **www.kp.org** para más información.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute



**VIDA
SALUDABLE**

Cal MediConnect Plan
(Plan de Medicare-Medicaid)

INVIERNO 2021

La información de VIDA SALUDABLE proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

2021 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_16038S Accepted

El Plan Cal MediConnect de Santa Clara Family Health Plan (Plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud con contratos con Medicare y Medi-Cal para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN

PO Box 18880, San Jose, CA 95158

1-877-723-4795 • www.scfhp.com

TTY: 711



La discriminación es en contra de la ley

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. SCFHP no excluye a las personas ni las trata de forma diferente debido a su origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

SCFHP:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - Intérpretes de lenguaje de señas capacitados.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
 - Intérpretes capacitados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, puede comunicarse con Servicio al cliente llamando al 1-877-723-4795 (TTY: 711), de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m.

Si considera que SCFHP no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de otra manera por motivos de origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar un reclamo a la siguiente persona:

Attn: Grievance and Appeals Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119
Teléfono: 1-877-723-4795
TTY: 711
Fax: 1-408-874-1962
Correo electrónico: CalMediConnectGrievances@scfhp.com

Puede presentar el reclamo en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, un representante de Servicio al cliente está disponible para ayudarle.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Office for Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles) del Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) de EE. UU. de manera electrónica a través de Office for Civil Rights Complaint Portal, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, por correo postal a la siguiente dirección o por teléfono a los números que figuran a continuación:

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

Puede obtener los formularios de reclamo en el sitio web www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.



Language Assistance Services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795 (TTY: 711), Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. The call is free.

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, hay servicios de ayuda de idiomas gratis disponibles para usted. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. La llamada es gratis.

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795 (TTY: 711), từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Cuộc gọi là miễn phí.

中文 (Chinese): 注意: 如果您说中文, 您可申请免费语言援助服务。请于星期一至星期五早上 8 点至晚上 8 点致电 1-877-723-4795 (TTY 用户请致电 711) 与客户服务部联系。本电话免费。

Tagalog (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyong tulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa 1-877-723-4795 (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 8 p.m. Ang pagtawag ay libre.

한국어(Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 월요일부터 금요일 오전 8시부터 저녁 8시까지 1-877-723-4795 (TTY: 711) 번으로 고객 서비스부에 연락해 주십시오. 통화는 무료입니다.

Հայերեն (Armenian): Ուշադրութեամբ: Եթե խոսում եք հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Զանգահարեք հաճախորդների սպասարկման կենտրոն հեռկայալ հեռախոսահամարով՝ 1-877-723-4795 (TTY. 711), երկուշաբթիից ուրբաթ՝ ժ. 8:00 - 20:00: Զանգն անվճար է:

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Позвоните в Службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 (телетайп: 711), с понедельника по пятницу, с 8:00 до 20:00. Звонок бесплатный.

فارسی (Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک‌زبانی به‌صورت رایگان در دسترس شما قرار دارد. روزهای دوشنبه تا جمعه، از 8 صبح الی 8 شب، با واحد خدمات مشتریان به شماره 1-877-723-4795 (TTY: 711) تماس بگیرید. تماس با این شماره رایگان است.

日本語 (Japanese): ご注意: 日本語を話される場合、無料の言語支援サービスをご利用いただけます。カスタマーサービス 1-877-723-4795 (TTY: 711) までお電話下さい。サービス時間帯は月曜日から金曜日の午前 8 時から午後 8 時までです。通話は無料です。

Ntawv Hmoob (Hmong): LUS CEEV: Yog hais tias koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntawm tus xov tooj 1-877-723-4795 (TTY: 711), hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj. Qhov hu no yog hu dawb xwb.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-877-723-4795 (TTY: 711) 'ਤੇ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤੀਂ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

:العربية (Arabic)

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية المجانية متاحة لك. الاتصال بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795 (الهاتف النصي لضعاف السمع (TTY: 711) من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 8 مساءً. الاتصال مجاني.

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: अगर आप हिंदी, भाषा बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 (TTY: 711) पर, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8:00 से शाम 8:00 बजे तक कॉल करें यह कॉल निःशुल्क है।

ภาษาไทย (Thai): โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาไทย จะมึนบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ติดต่อศูนย์บริการลูกค้าได้ที่ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ได้ในวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ไม่มีค่าใช้จ่ายในการโทร

ខ្មែរ (Khmer): ជូនចំពោះ: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសា សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ ទូរស័ព្ទមកផ្នែកសេវាកម្មអតិថិជនតាមលេខ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ពីថ្ងៃច័ន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រម៉ោង 8 ព្រឹក។ ដល់ម៉ោង 8 យប់ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

ພາສາລາວ (Lao): ໂປດຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ສໍາລັບທ່ານ. ໂທຫາສູນບໍລິການລູກຄ້າໄດ້ທີ່ເບີ 1-877-723-4795 (TTY: 711), ວັນຈັນ ຫາ ວັນສຸກ ເວລາ 8 ໂມງເຊົ້າ ຫາ 8 ໂມງແລງ. ໂທຟຣີ.