



Primavera = ¡Diversión al aire libre!

Ha llegado la primavera, momento ideal para aprovechar el clima más cálido y el aumento de las horas de luz. Las actividades al aire libre pueden ser tan sencillas como dar un paseo, montar en bicicleta o simplemente conversar con los vecinos en la acera. Esta estación también ofrece la oportunidad de comenzar un jardín, visitar un zoológico o explorar el mercado de agricultores local. Cualquiera que sea tu preferencia, ¡sal y disfruta!

Es un buen momento para ponerte al día con los chequeos médicos

La primavera es un momento excelente para ponerse al día con los exámenes de detección de salud, incluyendo el de cáncer de colon. La mayoría de las personas deben realizarse su primera colonoscopia a los 45 años, por lo que le recomendamos consultar con tu médico para programar una si este es tu caso.

Las colonoscopias pueden detectar pólipos precancerosos y cáncer colorrectal en etapas tempranas, cuando el tratamiento es más efectivo, lo que potencialmente previene el desarrollo del cáncer.

Para conocer los signos y síntomas del cáncer de colon, visita <https://www.cancer.org/cancer/types/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging/signs-and-symptoms.html>



Somos un espacio seguro para todos los socios



Amamos quien eres. Reconoceremos y defenderemos siempre a todos nuestros socios, abarcando todas las identidades de género, así como su salud, dignidad y bienestar. En Amida Care, todas las expresiones de género son bienvenidas, aceptadas y respaldadas. Nos esforzaremos por ser siempre un refugio seguro e inclusivo para nuestros socios.

Anota nuestro número de contacto y asegúrate de proporcionarnos el tuyo

Asegúrate de conocer nuestro número de mensajes de texto (de 10 dígitos) 607-247-1009 y de que no esté bloqueado o marcado como correo no deseado, para que puedas seguir recibiendo nuestros mensajes.

Aprovechando la ocasión, ¿tenemos tu información de contacto correcta? Por favor, verifica que tengamos tu número de teléfono y dirección postal actualizados, y no olvides informarnos si te mudas. Puedes iniciar sesión en la aplicación Mi Amida Care para actualizar tu información de contacto, o llamar a nuestros Servicios al Socio al 1-800-556-0689, TTY 711, para cualquier cambio.



Cómo acceder a nuestra aplicación sin un teléfono

¿Olvidaste tu teléfono en casa o no puedes acceder al mismo en este momento? ¡No te preocupes! Puedes iniciar sesión en la aplicación Mi Amida Care a través de nuestro sitio web (busca en nuestra página de inicio, bajo "Para socios") para acceder a todos tus beneficios e información del plan. Visita <https://www.amidacareny.org/for-members/my-amida-care/>

Ten presente el asma



El asma es una enfermedad crónica que puede ser grave e incluso potencialmente mortal. Para evitar tratamientos innecesarios, es crucial confirmar el diagnóstico de asma. Por lo tanto, consulta a tu médico para obtener una confirmación precisa.

El asma no controlada se caracteriza por el uso frecuente de inhaladores de rescate durante los episodios de exacerbación. Si utilizas tu inhalador de rescate dos o más veces por semana, es fundamental que consultes a tu médico. Es posible que necesites medicación preventiva para controlar tu asma de manera efectiva.

Aunque no existe una cura para el asma, se puede controlar para permitir que los pacientes lleven una vida normal y saludable. Para obtener más información sobre los desencadenantes y tratamientos del asma, visita: <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma>

Atención a los socios que utilizan el Programa de Asistencia Personal Dirigida por el Consumidor (Consumer Directed Personal Assistance Program, CDPAP)

Si aún no te has registrado en PPL, llama al 1-833-247-5346 para recibir asistencia. Esto es necesario para que puedas conservar tus beneficios de cuidador del programa CDPAP. El registro en PPL no modificará tu plan de atención ni tus horas de servicio, pero es un requisito indispensable para continuar recibiendo los servicios de asistente personal.



¡Felicitaciones por renovar tu Medicaid!



¿Está al tanto de tu recertificación de Medicaid como un profesional! ¡Sigue con el excelente trabajo!

Recuerda: ¡renueva cada año! Si no renuevas, podrías perder tu cobertura y el acceso a servicios de salud importantes, incluidos los medicamentos.

¿Necesitas actualizar tu información de contacto? Llama a NY State of Health al 1-855-355-5777 (TTY: 1-800-662-1220) o inicia sesión en tu cuenta en <https://nystateofhealth.ny.gov>. Si te afiliaste a Medicaid a través de la Administración de Recursos Humanos (ARH), llama a la Línea de ayuda de Administración de Recursos Humanos de Medicaid al 888-692-6116 o inicia sesión en tu cuenta en ACCEDE A ARH.

¿Necesitas asistencia? Amida Care está para ayudarte. Simplemente llama a Servicios al Socio al 1-800-556-0689, TTY 711. Con gusto te ayudaremos.

Reporta el fraude, desperdicio, o abuso

Por favor, llama a nuestra Línea Directa de Cumplimiento al **1-800-394-2285** (llamada gratuita) **TTY: 711** si sospechas de cualquier caso de fraude, desperdicio o abuso relacionado con tu atención. Puedes reportar tu inquietud de forma anónima o dejar tu nombre y número para que podamos contactarte y obtener más información si es necesario. También puedes escribirnos a Amida Care, a la atención de: Compliance Department, 14 Penn Plaza, 2nd floor, NY, NY 10122.



www.AmidaCareNY.org

Member Services: 1.800.556.0689 / TTY 711

Amida Care cumple con las leyes federales sobre derechos civiles. Amida Care no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si hablas español, tienes a tu disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llama al 1-800-556-0689, TTY 711. 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-556-0689, TTY 711



Department of Health | Medicaid