

el bienestar y usted

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

SALUD PARA LA FAMILIA



Tu guía para las consultas de bienestar infantil

Los controles regulares ayudan a que los niños permanezcan saludables. Esta guía explica cuándo programar consultas y qué esperar.

Las consultas de bienestar infantil de rutina son controles de rutina para los niños. Ayudan a que tu hijo crezca y se desarrolle adecuadamente. Comienzan cuando los bebés tienen apenas unos días de vida y continúan hasta que cumplen 20 años.

En cada consulta, el proveedor revisa a tu hijo de pies a cabeza. También puede administrarle vacunas y hacerle pruebas de detección.

Puedes hacer preguntas en cada consulta. También puedes compartir cualquier cambio en el sueño, el estado de ánimo, la alimentación o la escuela.

Los niños necesitan más consultas en los primeros tres años. Esto se debe a que los bebés y los niños pequeños se desarrollan demasiado rápido. Después de eso, la mayoría de los niños acuden a una consulta al año.

Las consultas de bienestar infantil *continúan en la página 2*

Comprende los beneficios de tu farmacia

¿Quieres saber si tu medicamento está cubierto? Consulta la lista de medicamentos cubiertos, también llamada Lista de medicamentos preferidos (PDL). Esta lista muestra qué medicamentos están cubiertos cuando usas una farmacia de la red.

Algunos medicamentos pueden tener normas especiales. Por ejemplo, es posible que necesites aprobación antes de recibir el medicamento, que debas utilizar primero una versión genérica o que tengas límites en cuanto a la cantidad que puedes obtener de una sola vez. Tu proveedor puede solicitar una excepción si es necesario.

La Lista de medicamentos preferidos se actualiza periódicamente. Para ver la lista más actualizada, visita **[AetnaBetterHealth.com/maryland/pharmacy-prescription-drug-benefits.html](https://www.aetna.com/betterhealth/maryland/pharmacy-prescription-drug-benefits.html)**.

También puedes llamar al Departamento de Servicios para Miembros para solicitar una copia impresa.



Qué esperar en una consulta de bienestar infantil

Bebés

A los 3 a 5 días, 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses y 9 meses

El proveedor de atención primaria (PCP) medirá la cabeza y la estatura de tu bebé en cada consulta. También te preguntará sobre su horario de alimentación y sueño, y responderá las preguntas que tengas.

Niños pequeños

A los 12 meses, 15 meses, 18 meses, 24 meses

El PCP te preguntará cómo está comiendo, durmiendo y jugando tu hijo. Revisará los hitos. ¿Tu hijo habla o camina? ¿Le gusta explorar?

Niños en edad preescolar

Una vez al año

Los niños aprenden nuevas habilidades rápidamente. El PCP querrá saber si tu hijo ya puede, por ejemplo, vestirse solo. También puede hablar sobre su comportamiento y darte consejos para tener rutinas saludables.

Niños en edad escolar

Una vez al año

El PCP puede comenzar a controlar la presión arterial de tu hijo en cada consulta. También hablará contigo y con tu hijo sobre la escuela y las amistades. Además, puede ayudarte a abordar el tiempo frente a las pantallas y otros temas, como el acoso.

¿Eres mamá primeriza o estás esperando un bebé? Únete a nuestro baby shower virtual.

Celebraremos con actividades divertidas, recursos útiles para padres recientes, y emocionantes sorteos.

Próximos eventos:

- 17 de septiembre, de 10:00 a 11:30 a. m.
- 10 de diciembre, de 10:00 a 11:30 a. m.

Envía un correo electrónico a olebaras@aetna.com para obtener más información.

Obtén más consejos para una vida saludable

Nuestra biblioteca de salud y bienestar está repleta de información para ayudarte a sentirte lo mejor posible. Consúltala en [AetnaBetterHealth.com/education](https://www.aetna.com/betterhealth/education).

Adolescentes

Una vez al año

En esta etapa, el PCP puede querer hablar con tu hijo a solas durante parte de la consulta. También puede hacer una evaluación para detectar depresión. Y tendrás la oportunidad de hablar con tu hijo sobre cualquier inquietud, como conducir de forma segura, fumar, el sexo seguro y más.



Obtén recompensas por los controles. Las consultas de bienestar infantil están cubiertas sin costo alguno para ti. Mejor aún, tu hijo puede ganar tarjetas de regalo al completar las consultas. Obtén más información en: Consulta [AetnaBetterHealth.com/maryland/whats-covered.html](https://www.aetna.com/betterhealth.com/maryland/whats-covered.html) para obtener más información.

Explicación sobre la diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica (de por vida) que afecta la forma en que el cuerpo usa los alimentos para obtener energía. Es común: Aproximadamente una de cada ocho personas en Estados Unidos tiene esta afección. Y puede afectar tanto a niños como a adultos.

No existe cura para la diabetes. Pero hay formas de controlarla. Con la atención adecuada, las personas de todas las edades pueden llevar una vida saludable.

Conoce tu riesgo

Cualquier persona puede desarrollar diabetes. Pero adoptar hábitos saludables, como comer sano, mantenerse activo y mantener un peso saludable, pueden reducir el riesgo.

Los signos de la diabetes pueden ser difíciles de detectar. Es posible que no notes ningún signo. Tu proveedor puede hacerte una prueba para detectar la diabetes. Habla con este sobre tu nivel de riesgo y si debes hacerte la prueba.

Cómo controlar la diabetes

Tú y tu médico trabajarán juntos para crear un plan que funcione para ti. Tu médico puede recetarte medicamentos para ayudarte a controlar el nivel de azúcar en sangre. Las personas con diabetes tipo 1 generalmente usan insulina. También puede recetarte una estatina para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.

Tú también juegas un papel importante en el control diario de la diabetes. Tu proveedor puede remitirte a un programa de educación para el autocontrol de la diabetes (DSMES). Allí aprenderás las habilidades necesarias para vivir bien con diabetes.

Controlar el nivel de azúcar en sangre todos los días es clave para mantenerte saludable. Con el tiempo, un nivel alto de azúcar puede dañar el corazón, los ojos, los riñones y los nervios. Las pruebas de detección periódicas pueden ayudar a detectar estos problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.



Controles clave para la diabetes

Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar los ojos, los riñones, el corazón y los nervios. Si tienes diabetes, habla con tu proveedor sobre estas pruebas y cualquier otra que puedas necesitar:

- **Prueba de A1C:** Controla tu nivel promedio de azúcar en sangre durante varios meses
- **Examen de la vista:** Para detectar daños en la retina
- **Pruebas renales:** Para comprobar que estén funcionando correctamente
- **Prueba de colesterol:** Para evaluar el riesgo de enfermedad cardíaca
- **Revisión de los pies:** Para detectar daños en los nervios

Consulta con un médico en cualquier momento y en cualquier lugar. Con MDLIVE, puedes recibir atención médica de día o de noche, desde tu hogar. Habla con un proveedor por teléfono o video desde cualquier lugar, de manera rápida, fácil y en el horario que puedas. Empieza en app.mdlive.com/landing/aetnamd.

Previene estos problemas comunes de salud bucal

El cuidado de la boca es una parte clave de la salud en general. Los hábitos diarios y las consultas regulares al dentista pueden ayudar a prevenir estos problemas comunes de salud bucal.

Sigue acudiendo a tus consultas dentales



Los bebés deben ver a un dentista tan pronto como les salga el primer diente, o antes de su primer cumpleaños.

Los niños y los adultos deben ir al dentista cada seis meses para una limpieza y control de rutina. Es posible que algunas personas necesiten ir con más frecuencia según su salud.

Caries		
Qué es	Quién corre riesgo	Cómo prevenir
Las caries son agujeros en los dientes. Aparecen cuando el azúcar y los gérmenes dañan el diente. Son dolorosas y pueden provocar infecciones.	Los bebés, los niños pequeños y los adolescentes tienden a tener más caries. Pero los adultos también pueden desarrollarlas.	Usa hilo dental y cepíllate los dientes todos los días con pasta dental con flúor. Pregunta sobre los selladores dentales para niños. Pueden proteger sus nuevos dientes permanentes.
Gingivitis		
Qué es	Quién corre riesgo	Cómo prevenir
La gingivitis es causada por la placa (una película pegajosa de gérmenes) en los dientes. Puede dañar los huesos que sostienen los dientes e incluso extenderse a otras partes del cuerpo.	Fumadores, personas con diabetes y personas que no se cepillan los dientes ni usan hilo dental a diario.	Cepíllate los dientes y usa hilo dental todos los días. Hazte limpiezas regulares con el dentista.
Pérdida de dientes		
Qué es	Quién corre riesgo	Cómo prevenir
La gingivitis, las caries o los accidentes pueden hacer que los adultos pierdan dientes. La pérdida de un diente puede hacer que sea más difícil comer y hablar.	Adultos mayores y personas que no reciben atención dental regular.	Cepíllate los dientes y usa hilo dental todos los días. Consulta a un dentista para controles y limpiezas con regularidad.
Boca seca		
Qué es	Quién corre riesgo	Cómo prevenir
La saliva protege los dientes y la boca de los gérmenes dañinos. Algunos medicamentos o afecciones de salud pueden hacer que la boca produzca menos saliva. No beber suficiente agua también puede causar boca seca.	Adultos mayores y adultos que toman ciertos medicamentos.	Bebe sorbos de agua con frecuencia. Trata de masticar chicle sin azúcar. Un enjuague bucal especial también podría ayudar.



Cómo proteger a tu hijo del plomo en casa

El plomo es un metal que se encuentra en algunas casas antiguas, tuberías de agua, el suelo y otros productos de uso cotidiano.

Incluso pequeñas cantidades pueden dañar el cerebro, el crecimiento y el aprendizaje de un niño. Pero estas medidas pueden ayudar a mantener a tus hijos seguros.

Haz revisar tu casa. ¿Tu casa fue construida antes de 1978? Si es así, puede contener pintura a base de plomo. Ponte en contacto con el Departamento de Salud local para que la revisen en busca de plomo. O bien, habla con el propietario de la vivienda sobre el plomo.

Repara la pintura descascarada o agrietada. Contrata a un profesional certificado en plomo para reparar la pintura de forma segura. Cubre la pintura descascarada con cinta adhesiva o papel adhesivo hasta que se completen las reparaciones.

Limpia el polvo con frecuencia. El plomo puede propagarse en el polvo. Limpia los pisos y los marcos de las ventanas con frecuencia. Usa un trapeador o un paño húmedo para recoger el polvo.

Presta atención al plomo en el agua. Deja correr el agua del grifo durante unos minutos antes de usarla. Utiliza agua fría para beber, cocinar y preparar la fórmula para bebés.

Observa dónde juega tu hijo. El suelo cerca de las casas antiguas puede contener plomo. Evita que los niños jueguen en la tierra y lávalas las manos con frecuencia. Mantén los felpudos afuera de tu casa. Y quítate los zapatos en la puerta para evitar llevar tierra al interior.

Prueba de detección de plomo

Es posible que no notes signos de envenenamiento por plomo de inmediato. Sin embargo, un sencillo análisis de sangre puede medir el nivel de plomo en la sangre de tu hijo.

Los niños inscritos en Medicaid deben hacerse la prueba a los 12 meses y a los 24 meses. Los niños de 2 a 6 años también deben hacerse la prueba si nunca la recibieron. Pregunta al médico de tu hijo sobre la prueba de detección de plomo o sobre una posible exposición.

¿Necesitas ayuda para entender tu salud?

Brindamos educación gratuita para la salud. Llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-827-2710 (TTY: 711)** y pide hablar con el coordinador de prevención y bienestar. O envía un correo electrónico a olebaras@aetna.com.

Cómo saber si tu hijo sufre acoso

El acoso puede ocurrirle a cualquier niño, a cualquier edad. Aprende a detectar las señales de advertencia y a apoyar a tu hijo.



El acoso puede adoptar muchas formas. Puede ser físico, como golpear o empujar. O puede ser verbal o social. Esto puede incluir burlarse o excluir a alguien. El acoso también puede ocurrir en línea, a menudo sin que los adultos se den cuenta.

Los niños no siempre le dicen a alguien cuando están sufriendo acoso. Por eso, conocer las señales de advertencia puede ayudarte a intervenir temprano.

Señales de acoso en niños pequeños

- Moretones, cortes o lesiones inexplicables
- Objetos “perdidos” o dañados
- Miedo a ir a la escuela o a tomar el autobús
- Dolores de cabeza o de estómago frecuentes
- Pedir ayuda para cosas que antes hacían solos

Señales de acoso en niños más grandes

- Estar más irritable o retraído en casa
- Cambiar de manera repentina en los grupos de amigos o dejar de tener contacto con ciertos amigos
- Dejar de hacer actividades que antes disfrutaba
- Tener baja autoestima
- Tener malas calificaciones o más problemas en la escuela
- Cambiar los hábitos alimenticios, como saltarse comidas o comer en exceso
- Pasar mucho más o mucho menos tiempo en el teléfono o en línea

Recuerda que tu hijo puede no mostrar señales evidentes de que está sufriendo acoso. Habla con tu hijo con frecuencia, incluso cuando parezca que todo “está bien”.

Qué hacer si tu hijo sufre acoso

Empieza por escuchar. Hazle saber que no es su culpa y que te alegra que te lo haya contado. Sentirse validado y apoyado puede ayudar a tu hijo a abrirse.

Haz preguntas con delicadeza. Evita tratar de resolver todo de inmediato. Algunos niños quieren consejos. Otros simplemente quieren hablar.

También puedes tomar medidas. Si el acoso está ocurriendo en la escuela, comunícate con el personal de la escuela. Pregunta qué harán para abordar la situación. Puede ser útil tomar notas sobre lo que está pasando y cuándo.

Busca ayuda de inmediato si tu hijo alguna vez habla de hacerse daño, de sentirse desesperanzado o de querer desaparecer.

Ponte en contacto con un proveedor de atención médica o un consejero escolar. También puedes llamar o enviar un mensaje de texto al **988**, o hablar por chat en **chat.988lifeline.org** en cualquier momento.

Obtén ayuda en una crisis. La Línea de prevención del suicidio y crisis al 988 ofrece asesoramiento privado y sin costo y apoyo emocional. Llama o envía un mensaje de texto al **988** o habla por chat en **988lifeline.org** para obtener ayuda. Puedes obtener ayuda durante las 24 horas, los 7 días de la semana.

Lo que debes saber sobre el trastorno por abuso de sustancias

Muchas personas tienen problemas con el consumo de alcohol o drogas. Aprende a reconocer los signos y cómo buscar ayuda.

El trastorno por abuso de sustancias (SUD) es una afección médica. No es un fracaso personal ni una falta de fuerza de voluntad.

El SUD cambia la forma en que funciona el cerebro. Hace que sea difícil controlar el consumo de alcohol o drogas, incluso cuando está causando daño. Con la atención y el apoyo adecuados, las personas pueden recuperarse.

Conoce los signos y las opciones de tratamiento. Luego, da el siguiente paso.

Signos del trastorno por abuso de sustancias

El uso de sustancias puede cambiar la forma en que las personas piensan, sienten y se comportan. No todas las personas muestran los mismos signos, pero los más comunes incluyen los siguientes:

- Querer consumir alcohol o drogas todos los días o muchas veces al día
- Necesitar consumir más cantidad de la droga para sentir el mismo efecto
- Pensar en consumir o en estar bajo los efectos de una sustancia la mayor parte del tiempo
- Gastar dinero que no tienes en alcohol o drogas
- Hacer cosas arriesgadas, como conducir bajo los efectos de una sustancia o robar
- Seguir consumiendo aunque cause problemas con la familia, los amigos o en el trabajo
- Perder el interés en actividades que antes disfrutaba
- Faltar a la escuela o al trabajo, o tener problemas en el trabajo
- Tener cambios en la salud, como falta de energía o cambios de peso



Si notas varios de estos signos, puede ser el momento de hablar con un proveedor de atención médica.

Recibir tratamiento

El trastorno por abuso de sustancias es una enfermedad. Por lo general, las personas no pueden dejar de consumir por sí solas sin apoyo. Los tratamientos ayudan, especialmente cuando se inician a tiempo.

Psicoterapia: El asesoramiento puede realizarse de manera individual o en grupo. Un asesor puede ayudarte a lo siguiente:

- Identificar desencadenantes
- Comprender el abuso de sustancias
- Aprender maneras saludables de sobrellevar la situación

Medicamentos: Algunos medicamentos pueden reducir el deseo de consumir y aliviar los síntomas de abstinencia. Esto también puede disminuir las probabilidades de recaída.

Tratamiento asistido por medicamentos (MAT): El MAT combina medicamentos y asesoramiento.

Tu proveedor puede orientarte en tu atención. Si alguna vez terminas en la sala de emergencias (ER) por una sobredosis o una crisis de salud mental, llama a tu proveedor. Lo mejor es que lo veas dentro de la primera semana. Así, este podrá ayudarte a planificar los siguientes pasos y comenzar tu atención continua.



Después de una emergencia de salud mental: Por qué es importante la atención de seguimiento

Ya sea que te haya pasado a ti o a tu hijo, ya superaste la parte más difícil. Ahora hablemos de lo que viene después.

Si tu hijo fue atendido en la ER por un problema de salud mental, no estás solo. Esta es una de las situaciones más difíciles por las que puede pasar un padre. La buena noticia es que lo que hagas en los próximos días puede marcar una verdadera diferencia.

El siguiente paso más importante

Programa una consulta de seguimiento con el médico de tu hijo en los 7 días siguientes a que regreses a casa. Aunque tu hijo parezca estar bien, no esperes. Las señales de advertencia pueden reaparecer rápidamente. La atención temprana puede evitar otra crisis antes de que ocurra.

Cómo ayuda la atención de seguimiento

Consultar al médico poco después de una visita a la ER puede ayudar a tu hijo de la siguiente manera:

- Sentirme más seguro y apoyado
- Manejar mejor las emociones o el estrés
- Reducir la probabilidad de volver a la ER
- Retomar la vida diaria, como la escuela y el tiempo en familia

Lo que puedes hacer ahora mismo

- Llama hoy mismo al médico de tu hijo para programar una consulta
- Presta atención a cambios en el estado de ánimo, el sueño, la alimentación o el comportamiento
- Asegúrate de que tu hijo tome los medicamentos que el médico indicó
- Anota las preguntas antes de la consulta para estar preparado

¿Necesitas ayuda para programar una cita?

Llama al número del Departamento de Servicios para Miembros que se encuentra en el dorso de tu tarjeta del plan de salud. Un administrador de atención puede ayudarte a encontrar un médico y programar una consulta rápidamente.

Si hay otra emergencia

Si tu hijo está en peligro, llama al **911** o llama o envía un mensaje de texto al **988**. Es gratis, confidencial y está disponible durante las 24 horas, los 7 días de la semana.

Ya superaste un momento difícil. La ayuda sigue aquí y es posible recuperarse.

Encuentra información sobre tu plan de salud

Visita **[AetnaBetterHealth.com/education/maryland-info](https://www.aetna.com/better-health/maryland-info)** para revisar información importante sobre tu plan. Ahí puedes hacer lo siguiente:

✓ Consultar tu Manual para miembros

Es tu fuente principal de información del plan. Puedes verlo en línea en **[AetnaBetterHealth.com/maryland/member-materials-forms.html](https://www.aetna.com/better-health/maryland/member-materials-forms.html)**.

✓ Conocer tus derechos

Como miembro de Aetna Better Health, tienes ciertos derechos y responsabilidades. Vaya a **[AetnaBetterHealth.com/maryland/medicaid-rights-responsibilities.html](https://www.aetna.com/better-health/maryland/medicaid-rights-responsibilities.html)** para obtener una lista completa.

✓ Presentar un reclamo, una queja o una apelación

Si alguna vez no estás conforme con nosotros o con alguno de nuestros proveedores, puedes presentar un reclamo, una queja o una apelación. Obtén más información en **[AetnaBetterHealth.com/maryland/medicaid-grievance-appeal.html](https://www.aetna.com/better-health/maryland/medicaid-grievance-appeal.html)**.

✓ Denunciar fraude, uso indebido o abuso

Infórmate sobre qué es el fraude, el uso indebido y el abuso, y cómo denunciarlos si ves algo sospechoso. Obtén más información en **[AetnaBetterHealth.com/maryland/medicaid-fraud-abuse.html](https://www.aetna.com/better-health/maryland/medicaid-fraud-abuse.html)**.

¿Prefieres una copia impresa? Llámanos para recibir esta información por correo sin costo alguno. Infórmanos si lo necesitas en otro idioma, una fuente más grande u otros formatos.



Mejora de la calidad

Mantenerte saludable a ti y a tu familia es muy importante para Aetna Better Health® of Maryland.

Nuestro programa de mejora de la calidad hace un seguimiento de la calidad de la atención que reciben nuestros miembros. Esto nos ayuda a mejorar la salud de los miembros. También identificamos las áreas que necesitan mejoras.

Visita **[AetnaBetterHealth.com/maryland/quality-improvement-program.html](https://www.aetna.com/better-health/maryland/quality-improvement-program.html)** para obtener más información sobre los objetivos y el progreso de nuestro programa de calidad.

Lo que necesitas saber sobre la administración de uso

Aetna Better Health® of Maryland toma decisiones sobre la administración de uso (UM) basándose únicamente en la idoneidad de la atención y el servicio, y en la existencia de cobertura.

No recompensamos a los profesionales, empleados u otras personas por emitir denegaciones de cobertura. Los incentivos financieros que Aetna Better Health of Maryland pueda ofrecer a los responsables de la toma de decisiones de UM no los alientan a tomar decisiones que resulten en la subutilización de los servicios.

Tampoco utilizamos incentivos o desincentivos para los empleados para fomentar barreras a la atención y el servicio.

AVISO AL PÚBLICO

DECLARACIÓN DE NO DISCRIMINACIÓN Y REQUISITOS DE ACCESIBILIDAD

Aetna Better Health of Maryland y el Departamento de Salud de Maryland (el Departamento) cumplen con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discriminan, excluyen o tratan a las personas de forma diferente por motivos de color, nacionalidad, edad, discapacidad ni género.

Prevía solicitud, Aetna Better Health of Maryland:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con el equipo del Departamento, como los siguientes, pero sin limitarse a:
 - Intérpretes de lengua de señas calificados
 - Escribir información en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Proporciona servicios de idiomas **SIN COSTO, GRATUITOS**, a personas cuya lengua materna no sea inglés, como los siguientes, pero sin limitarse a:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesitas tales servicios, contáctete directamente con el programa, servicio, departamento de salud local o mercado de seguros de salud del Departamento.

Si consideras que el Departamento no te proporcionó estos servicios o te discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puedes presentar una queja ante: Aetna Better Health of Maryland Civil Rights Coordinator, PO Box 818001, Cleveland, OH 44181-8001; teléfono [1-888-234-7358](tel:1-888-234-7358) (TTY [711](tel:1-888-234-7358)); correo electrónico MedicaidCRCoordinator@aetna.com; quien fue designado para coordinar los esfuerzos de Aetna Better Health para cumplir con la sección 1557 o con el Departamento de Salud de Maryland, Oficina de Programas de Igualdad de Oportunidades, Unidad de Cumplimiento de la Igualdad de Acceso (EACU), 201 West Preston Street, Room 422, Baltimore, Maryland 21201, [410-767-6600](tel:410-767-6600) (voz) [410-333-5337](tel:410-333-5337) (fax), mdh.oeop@maryland.gov (correo electrónico). Las personas sordas o con dificultades auditivas pueden usar la línea de retransmisión de MD: [7-1-1](tel:7-1-1).

Puedes presentar una queja en persona o por correo, fax o correo electrónico. Si necesitas ayuda para presentar una queja, el equipo de EACU está disponible para ayudar.

También puedes presentar un reclamo sobre derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por vía electrónica, a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>, o bien, puedes hacerlo por correo o por teléfono: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509 F, HHH Building, Washington, DC 20201, [1-800-868-1019](tel:1-800-868-1019), [800-537-7697](tel:800-537-7697) (TDD). Los formularios de reclamos se encuentran disponibles en <https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>.

Language Accessibility Statement

If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you.

Call: [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (TTY: [711](tel:1-800-385-4104)).

Español/Spanish

Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al:

1-800-385-4104 (TTY: **711**).

አማርኛ/Amharic

የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል፡ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ

1-800-385-4104 (መስማትለተሳናቸው፡ TTY: **711**).

العربية/Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-385-4104** (TTY: **711**)

Bàsɔ́ -wùdù-po-nyò/Bassa

Dè dɛ nà kɛ dyédé gbo: ɔ jũ ké m̩ [Bàsɔ́ -wùdù-po-nyò] jũ ní, nìí, à wuɖu kà kò dò po-poòbèin' m̩ gbo kpáa.

ᎠᎿ **1-800-385-4104** (TTY: **711**)

中文/Chinese

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 **1-800-385-4104** (TTY: **711**)。

فارسی/Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می‌کنید، خدمات کمک زبانی به صورت رایگان برای شما فراهم می‌باشد. با شماره **1-800-385-4104** (TTY: **711**) تماس بگیرید.

Français/French

Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le:

1-800-385-4104 (ATS: **7-1-1**).

kreyòl ayisyen/Haitian Creole

Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Igbo

O buru na asu Ibo asusu, enyemaka diri gi site na call **1-800-385-4104** (TTY: **711**)

한국어/Korean

한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 번으로 전화해 주십시오.

Português/Portuguese

Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para **1-800-385-4104** (TTY: **711**)

Русский/Russian

Помощь доступна на вашем языке: **1-800-385-4104** (TTY: **711**). Эти услуги предоставляются бесплатно.

Tagalog

Makakakuha kayo ng tulong sa iyong wika: **1-800-385-4104** (TTY: **711**). Ang mga serbisyon ng ito ay libre.

Tiếng Việt/Vietnamese

Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Yorùbá/Yoruba

Ti o ba nso ede Yoruba ofe ni iranlowo lori ede wa fun yin o. E pe ero ibanisoro yi **1-800-385-4104** (TTY: **711**)

ગુજરાતી/Gujarati

જો તમે ગુજરાતી બોલો છો, તો તમારા માટે ભાષા સહાય સેવાઓ મફતમાં ઉપલબ્ધ છે.કોલ કરો: **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

اردو/Urdu

خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں **1-800-385-4104** (TTY: **711**)