

# HEALTH PARTNERS

# Talk



Health Partners 

Atención de confianza, donde y cuando nos necesites.

OTOÑO DE 2022

## ¡Gracias!

Gracias por ser miembro de Health Partners. Nos alegra poder ayudarte a obtener la atención y los servicios que necesitas. Como miembro de HPP, tienes acceso a muchos beneficios y programas.

Este boletín informativo incluye información sobre algunos de sus beneficios, consejos de salud y recordatorios. También puedes visitar nuestro sitio web en [HPPlans.com](https://www.HPPlans.com) para obtener más información.

### Beneficios adicionales con HPP

**HPP Rewards:** gana recompensas por comportamientos sanos que puedes usar para comprar en [HPPRewards.com](https://www.HPPRewards.com).

**Visión mejorada:** gafas o lentes de contacto para miembros de todas las edades.

**Membresías en gimnasios o clubes deportivos:** recibe una membresía en clubes participantes a un costo reducido o sin costo.

**Baby Partners:** ayuda a las mujeres embarazadas y a las nuevas madres a obtener la atención médica que necesitan.

**Healthy Kids:** ayuda a que los padres y tutores obtengan la atención médica necesaria para cuidar de la salud de sus hijos.

**Coordinación de la atención médica:** ofrece apoyo adicional para los miembros que puedan necesitar ayuda para lograr sus objetivos de salud y para obtener la atención médica que necesitan.



# Índice

## Recursos para miembros

- 2 Tus derechos y responsabilidades

## Forma de vida saludable

- 3 En tu comunidad
- 4 Mantente sano durante los cambios de las estaciones
- 6 Antivirales para ayudarte a combatir la COVID
- 6 988 Línea de ayuda contra el suicidio y la crisis

- 7 Estos son los datos: Presión arterial alta
- 7 ¿Estás controlando tu asma?

## Rincón farmacéutico

- 8 Recordatorio para usuarios de oxígeno
- 8 Salud cardiovascular: Betabloqueantes
- 8 Cómo bajar el colesterol

- 8 Opciones de métodos anticonceptivos

## Solo para miembros

- 9 Cómo encontrar proveedores participantes
- 10 Gestión de utilización
- 10 Servicios lingüísticos



## Recursos para miembros

Servicios para Miembros: 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)

Sitio web: [HPPlans.com/members](https://www.hppplans.com/members)

Redes sociales:  Health Partners Plans   @hppplans

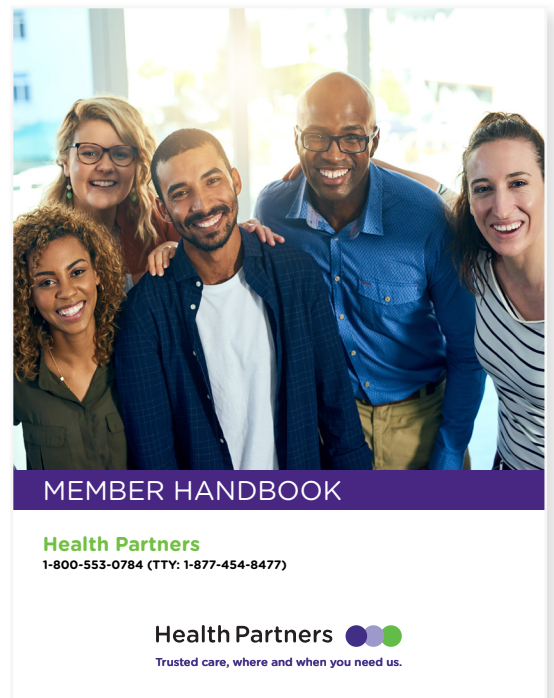
Portal para miembros: [HPPlans.com/portal](https://www.hppplans.com/portal)

Boletines informativos: [HPPlans.com/News2022](https://www.hppplans.com/News2022)

Manual: [HPPlans.com/handbook](https://www.hppplans.com/handbook)

## Derechos y responsabilidades

Como miembro, tienes derecho a conocer tus derechos y responsabilidades. Estos derechos incluyen obtener información de una manera que puedas entender, ser tratado con respeto y tomar decisiones sobre tu atención médica. El ejercicio de estos derechos no afectará negativamente la forma en que HPP, sus proveedores participantes o las agencias estatales te tratan. Al tomar tus decisiones de atención médica, tienes derecho a asegurarte de que HPP no está restringiendo, aislando, hostigando, castigando o tomando represalias en tu contra. Para obtener más información, consulta el manual para miembros que se encuentra disponible en [HPPlans.com/kphandbook](https://www.hppplans.com/kphandbook).





# Forma de vida saludable

## HPP en tu comunidad

En HPP, nos alegra tener la oportunidad de conectarnos con nuestros miembros en las comunidades donde trabajan, viven y se divierten.

**Nuestra misión: Construir vidas más saludables y comunidades más fuertes.**



Baby Shower comunitario

en tu comunidad 在您的社区中  
**In Your Community**

В вашем сообществе Trong cộng đồng của bạn

**Health Partners**

Atención de confianza, donde y cuando nos necesites.



Ferias de beneficios



Juntos de nuevo en el CWC  
(gran celebración de reapertura)



Homerun to a  
Healthy Weight



Eventos en el zoológico



## Síguenos en las redes sociales

Conéctate con HPP en Facebook, Instagram y Twitter para ver nuestros próximos eventos y actividades.

 Health Partners Plans   @hpplans

# Mantente sano durante los cambios de estaciones

Con la llegada del frío, es posible que salgas fuera de casa menos. Es posible que no te sientas tan activo. O te pongas a descansar en el sofá y comas más. Estas actividades pueden brindarte comodidad a corto plazo, y pueden ser perjudiciales para tu salud a largo plazo si las realizas con demasiada frecuencia.

Aquí tienes algunos consejos que no te olvides de tu salud.



## Sigue haciendo ejercicio

Esto toma tiempo y a veces es necesario planificarlo, pero es importante mantenerse activo. Solo unos minutos al día pueden marcar la diferencia.

- Intenta dar paseos todos los días, incluso si es solo durante 15 o 30 minutos.
- Sube por las escaleras en lugar de usar el ascensor
- Nada en tu gimnasio local
- Encuentra un ejercicio divertido que disfrutes, como bailar

## Programas de bienestar de HPP

HPP ofrece varias clases de gimnasia presenciales y virtuales, como zumba, baile en línea, yoga y muchas más, todo sin costo alguno. Visita [HPPPlans.com/WellnessPartners](https://www.hppplans.com/WellnessPartners).

### ¿Sabías que...?

Los miembros de Health Partners (Medicaid) pueden recibir membresías en gimnasios o clubes deportivos con un costo reducido o sin costo alguno. Visita [HPPPlans.com/fitness](https://www.hppplans.com/fitness) para obtener más información sobre los programas disponibles para ti.



## Come una dieta equilibrada

La temporada de fiestas se aproxima, lo que puede llevar a elegir alimentos poco saludables o a comer en exceso.

- Asegúrate de consumir frutas y verduras como parte de tu dieta habitual.
- Cocinar en casa puede ayudarte a:
  - ✓ ahorrar dinero
  - ✓ controlar los tamaños de las porciones
  - ✓ tener en cuenta la cantidad de sal, azúcar, carbohidratos y grasa que hay en tus alimentos

## Si necesitas ayuda para acceder a los alimentos:

- Visita [hpp.findhelp.com](https://www.hpp.findhelp.com)
- Llama al **1-800-692-7463** para ver si calificas para los beneficios del SNAP
- Comunícate con el programa PA WIC en [pawic.com](https://www.pawic.com) o llama al **1-800-WIC-WINS (942-9467)**





### Mantente al día con las vacunas

Las vacunas son seguras y no solo te protegen a ti, sino también a los seres queridos que te rodean.

Tus beneficios de Health Partners (Medicaid) cubren por completo todas las vacunas, incluidas las vacunas contra la gripe y contra la neumonía. Puedes vacunarte en el consultorio de tu médico o mostrando tu tarjeta de ID de Health Partners Plans en cualquier farmacia.

Los niños de 3 años y mayores también pueden vacunarse contra la gripe en cualquier farmacia. Es sin costo alguno para ti. Llama a tu médico hoy para concertar una cita de modo que puedas recibir las vacunas que necesitas para mantenerte sano.



### Reduce el estrés

Puedes beneficiarte de dedicar unos minutos al día a relajarte y a hacer algo que disfrutas. Crea tus propias técnicas para aliviar el estrés, como:

- Reírte
- Hacer ejercicio
- Cocinar
- Escuchar música
- Comunicarte con amigos y familiares

### Reconsidera el tiempo que pasas delante de una pantalla

Algunos estudios han demostrado que pasar demasiado tiempo frente a la pantalla puede estar relacionado con la depresión, la ansiedad, la obesidad y otras afecciones médicas.

- Sé consciente del tiempo que pasas con tu teléfono o mirando la televisión.
- Desactiva las notificaciones para aplicaciones no esenciales.
- Establece un tiempo sin usar un dispositivo, como la hora de la cena y la hora de acostarte.



### Toma tus medicamentos

La vida es muy ajetreada y se puede olvidar fácilmente. Es muy importante que tomes tus medicamentos según las indicaciones de tu médico.

- Configura una alerta en tu teléfono o usa un pastillero para acordarte de tomar tus medicamentos.
- Solicita y recoge las reposiciones en la farmacia unos días antes de que se te acaben los medicamentos. O configura reposiciones automáticas con tu farmacia.
- Habla con tu médico sobre la posibilidad de cambiar de un suministro de 30 días a un suministro de 90 días.
- Pide que te envíen tus recetas a casa por correo. Puedes pedirle a tu médico que te envíe tus recetas a CVS Caremark o solicitar que CVS Caremark se comunique con tu médico. Visita [caremark.com/mailservice](https://www.caremark.com/mailservice) o llama al **1-800-552-8159** para obtener más información.

# Antivirales para ayudarte a combatir la COVID

El descanso, la hidratación y los medicamentos de venta libre como Tylenol pueden ayudar a muchas personas a combatir la COVID. Algunas personas aún pueden enfermarse gravemente y es posible que deban ser hospitalizadas. Para evitar esto, es importante que te mantengas al día con tus vacunas contra la COVID. Es una buena idea usar una mascarilla y realizar el distanciamiento social cuando estés enfermo o creas que puedas tener COVID. Si obtienes un resultado positivo y es probable que te vayas a enfermar gravemente por COVID, habla con tu médico sobre posibles tratamientos, como los antivirales.

## ¿Qué son los antivirales?

Los antivirales son medicamentos que ayudan al cuerpo a combatir los virus que causan

enfermedades. Actúan en partes específicas del virus para evitar que este se multiplique en el cuerpo, lo que ayuda a prevenir enfermedades graves y la muerte.

## ¿Quién puede tomar los antivirales?

No se recomiendan los antivirales a todas las personas que den positivo en la prueba de COVID. Están destinados a aquellas personas que tienen síntomas y que no están hospitalizados, pero que tienen probabilidades de enfermarse gravemente. Esto incluye a las personas mayores y a personas que son de alto riesgo por las afecciones médicas que padecen, como enfermedades cardiovasculares o pulmonares, cáncer, obesidad o diabetes. Existen dos antivirales que están autorizados por la FDA de los EE. UU. para ayudar a protegerte contra los síntomas graves de la COVID si eres de alto riesgo.

Antiviral	¿Quién?	¿Cuándo?	¿Cómo?
Nirmatrelvir con ritonavir (Paxlovid)	Adultos; niños de 12 años o mayores	Comienza lo antes posible; debes comenzar dentro de los 5 días posteriores al inicio de los síntomas	Se debe tomar en casa por vía oral
Molnupiravir (Lagevrio)	Adultos: mayores de 18 años		




## ¿Dónde puedo obtener antivirales?

Los antivirales ahora son fáciles de obtener y de usar en casa. El gobierno federal ya los ha comprado y dado a las farmacias, por lo que son gratuitos durante la pandemia. Si tienes síntomas de COVID, llama a tu médico y pregúntale sobre los antivirales.

# La línea 988 de ayuda contra el suicidio y la crisis ya está en funcionamiento

**988** ofrece acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a asesores capacitados en crisis que pueden ayudar a las personas que experimentan angustia relacionada con la salud mental. Esto incluye pensamientos de hacerse daño o de suicidio, crisis de salud mental o por consumo de sustancias, o cualquier otra angustia emocional.

Puedes llamar al **988** para ti mismo o si te preocupa un ser querido que pueda necesitar apoyo:

-  Llama al **988**
-  Envía un mensaje de texto al **988**
-  Chatea en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)

**El 988 está disponible desde cualquier lugar de los Estados Unidos.**



# Estos son los datos: Presión arterial alta

La presión arterial alta (que a veces se denomina hipertensión) es una afección grave que puede conducir a una enfermedad cardiovascular o a un ataque cerebral. A menudo no hay síntomas, por lo que muchas personas no saben que tienen presión arterial alta.

Si tienes presión arterial alta, puedes tomar medidas que ayudan a mantenerla bajo control.

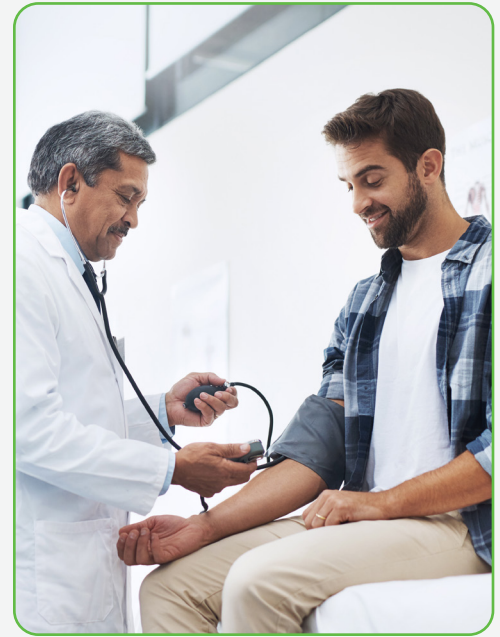
## Toma medidas

Puedes controlar la presión arterial alta si realizas cambios en tu estilo de vida.

- Come una dieta equilibrada, baja en grasa y baja en sodio (sal)
- No fumes ni utilices productos con tabaco
- Limita el consumo de alcohol y cafeína
- Reduce el estrés
- Haz ejercicio con regularidad e intenta controlar tu peso.

## Habla con tu médico

Tu médico puede determinar si tienes presión arterial alta. Tu médico puede recetarte un medicamento para ayudarte a mantener la presión arterial bajo control. Es posible que tu médico también te recomiende hacer cambios en tu vida cotidiana.



HPP tiene recursos disponibles para ayudarte a controlar la presión arterial. Llama a Servicios para Miembros al **1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8777)** para obtener más información.



# ¿Estás controlando tu asma?

Si tienes asma, toma tus medicamentos exactamente como te lo indicó tu médico. No puedes descansar del tratamiento del asma. Los inhaladores de rescate pueden proporcionar un alivio rápido durante un ataque. Sin embargo, los medicamentos a largo plazo reducen la inflamación en los pulmones y previenen los síntomas del asma. Los medicamentos de control se usan todos los días, incluso cuando no tienes ningún síntoma. Los controladores pueden ser inhaladores, inyecciones o comprimidos.

## Estos son algunos ejemplos de medicamentos para el control del asma:

Inhalador	Inyección	Comprimido
Symbicort	Omalizumab	Montelukast
Dulera	Dupilumab	Teofilina

Si se produce un ataque, usar un inhalador de rescate puede ayudar a aliviar los síntomas. Un inhalador de rescate puede abrir rápidamente las vías respiratorias y aliviar los síntomas.

El uso de un inhalador de rescate debe limitarse a solo 2 veces por semana. Esto significa que tienes el asma bien controlado. Si usas un medicamento de rescate con más frecuencia, esto podría ser una indicación de que no tienes el asma bien controlado y, en tal caso, debes hablar con tu médico.

## Estos son algunos ejemplos de inhaladores de rescate para el asma:

- Proair HFA
- Proventil HFA
- Ventolin HFA
- sulfato de albuterol HFA
- tartrato de levalbuterol

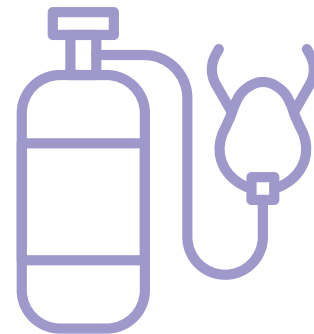
# Rincón farmacéutico

## Recordatorio para usuarios de oxígeno

Si usas oxígeno, lo más importante que debes recordar es seguir las indicaciones de tu médico. Debes ver a tu médico al menos **una vez al año** para un chequeo. Tu médico necesita:

- Escribir una receta de oxígeno una vez al año.
- Certificar la necesidad médica cada seis meses.

Si no has visto a tu médico últimamente, llama para concertar una cita. Si necesitas ayuda, llama a Servicios para Miembros al **1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)**.



## Salud cardiovascular: Betabloqueantes

Después de un ataque al corazón, se recomiendan betabloqueantes para reducir el riesgo de ritmos cardíacos irregulares, dolor de pecho u otro ataque al corazón. Los betabloqueantes pueden usarse para tratar otras afecciones cardíacas.

### Por qué los betabloqueantes pueden ayudar

Los betabloqueantes ayudan a ensanchar las venas y arterias para mejorar el flujo sanguíneo. Esto ayuda a que el corazón funcione mejor.

### ¿Qué puedes hacer?

Habla con tu médico para ver si un tratamiento de betabloqueantes es adecuado para ti.

### Algunos ejemplos de betabloqueantes son:

- metoprolol
- carvedilol
- atenolol
- labetalol
- propranolol
- bisoprolol

## Cómo bajar el colesterol

Las estatinas son medicamentos que disminuyen el colesterol en la sangre. Bloquean la cantidad de colesterol que se produce en el hígado. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de ataque al corazón, ataque cerebral y otras afecciones potencialmente mortales.

### Terapia con estatinas para la enfermedad cardiovascular aterosclerótica (ECVA)

Un nivel alto de colesterol (depósitos grasos) puede provocar ECVA. Esta es una afección que hace que las arterias se estrechen, lo que dificulta que la sangre fluya por el cuerpo. Las personas con ECVA tienen una mayor probabilidad de desarrollar enfermedad cardíaca y ataques cerebrales. Controlar el colesterol por medio de la terapia con estatinas puede ayudar.

### Terapia con estatinas para la diabetes

Las personas con diabetes son más propensas a tener una enfermedad cardíaca o un ataque cerebral en comparación con alguien que no tiene diabetes. Este riesgo aumenta cuanto más tiempo tengas diabetes. Si tienes diabetes, las estatinas pueden ayudarte a controlar los niveles de colesterol y proteger los vasos sanguíneos.

**Si corres el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un ataque cerebral, reduce el riesgo con:**

- Terapia con estatinas
- Ejercicio
- Dieta saludable para el corazón

### Ejemplos de estatinas:

- atorvastatina
- lovastatina
- pravastatina
- rosuvastatina
- simvastatina



### Habla con tu médico

Tu médico puede ayudarte a decidir si la terapia con estatinas es adecuada para ti en función de tus factores de riesgo.



# Encuentra el método anticonceptivo adecuado para ti

Existen muchas opciones de métodos anticonceptivos. Habla con tu médico para determinar cuál puede ser el mejor para ti. Los métodos anticonceptivos están cubiertos por el beneficio de farmacia de Health Partners con la receta de un médico.

Un método anticonceptivo no hormonal puede ser el DIU de cobre.

Los métodos anticonceptivos hormonales pueden presentarse de muchas formas:

- **comprimido oral:** pastilla que se toma diariamente
- **parches:** colócalos una vez a la semana durante 3 semanas, luego no los uses durante 1 semana
- **anillos vaginales:** insértalos y déjalos en su sitio durante 3 semanas, luego quítalos y no los uses durante 1 semana
- **inyecciones:** administradas por un proveedor de atención médica cada 3 meses
- **Anticonceptivos reversibles de acción prolongada (LARCs):** administrados por un proveedor de atención médica y funcionan durante años. Un proveedor de atención médica puede quitártelos en cualquier momento si quieres quedarte embarazada o dejar de usarlos.

## LARCs en la Lista de Medicamentos Preferidos de Medicaid:

- DIU de cobre intrauterino Paragard
- DIU Mirena
- DIU Skyla
- DIU Liletta
- DIU Kyleena
- Implante Nexplanon

# Solo para miembros

## Cómo encontrar proveedores de atención primaria (PCPs), especialistas y hospitales participantes

Tu proveedor de atención primaria (PCP) proporciona gran parte de la atención médica que recibes, y te ayudará a obtener otros servicios que puedas necesitar de hospitales o especialistas. Considera al proveedor de atención médica (PCP) como tu médico de cabecera. Será tu proveedor de atención médica (PCP) quien llevará todos los registros médicos y conocerá tu historia clínica.

Para encontrar proveedores participantes, visita [HPPlans.com](http://HPPlans.com) y haz clic en “Buscar un médico”.

Nuestro directorio en línea proporciona el nombre, la dirección y los números de teléfono del médico, así como la información del consultorio. También puedes revisar las calificaciones profesionales, la especialidad y el estado de la certificación de especialidad de cada proveedor. El directorio también incluye especialistas y hospitales de la red de HPP.

Para obtener más información, como la facultad de medicina donde estudió el médico y la residencia que completó, llama a Servicios para Miembros en

cualquier momento al **1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)**. Servicios para Miembros puede ayudarte a seleccionar o cambiar tu proveedor de atención médica (PCP), así como a encontrar médicos y hospitales cerca de ti.

### Cómo concertar una cita con tu proveedor de atención primaria (PCP)

Tu proveedor de atención médica (PCP) es tu base médica. El proveedor de atención médica (PCP) coordina tu atención. Llama a tu proveedor de atención médica (PCP) para concertar una cita. Muchos consultorios ofrecen un horario ampliado. También puedes dejar un mensaje para el médico después del horario de atención. La mayoría de los consultorios tienen un médico de guardia que te devolverá la llamada.

### Cómo cambiar tu proveedor de atención médica (PCP)

Si deseas cambiar tu proveedor de atención médica (PCP) por cualquier motivo, llama a Servicios para

*Continúa en la siguiente página*

Continuación de la página anterior

Miembros al **1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)** o solicita el cambio a través del portal para miembros disponible en [HPPlans.com](https://www.hppplans.com). Si necesitas ayuda para encontrar un nuevo proveedor de atención médica (PCP), puedes visitar [HPPlans.com](https://www.hppplans.com), que incluye un directorio de proveedores, o pedir a Servicios para Miembros que te envíe un directorio de proveedores impreso.

Health Partners te enviará una nueva Tarjeta de Identificación con el nombre y el número de teléfono del nuevo proveedor de atención médica (PCP). El representante de Servicios para Miembros te informará cuándo puedes comenzar a ver a tu nuevo proveedor de atención médica (PCP).

Cuando cambies tu proveedor de atención médica (PCP), Health Partners enviará los registros médicos de tu proveedor anterior al nuevo. En situaciones de emergencias, Health Partners te ayudará a transferir tus registros médicos lo antes posible. Si tienes un pediatra o especialista en pediatría como proveedor de atención médica (PCP), puedes pedir ayuda para cambiar a un proveedor de atención médica (PCP) que brinda servicios para adultos.

## Acerca de la gestión de utilización

La gestión de utilización (UM) es la forma en que los planes de salud se aseguran de que los miembros reciban la atención adecuada en el momento adecuado. “Más” no siempre significa “mejor” cuando se trata de la atención médica. La gestión de utilización (UM) ayuda a prevenir el tratamiento excesivo.

Por otra parte, los pacientes a veces tienen problemas para obtener la atención médica que necesitan. Es por eso que la gestión de utilización (UM) trabaja para garantizar que los miembros tengan acceso a tratamientos y servicios preventivos. Health Partners nunca ofrece incentivos para reducir o denegar el acceso a la atención necesaria. Las decisiones de la gestión de la utilización se basan únicamente en la idoneidad de la atención médica y la existencia de cobertura. No recompensamos a los

médicos u otras personas que te alienten a no buscar tratamiento o servicio. La descripción del programa médico de HPP, las políticas y los contratos de proveedores no contienen lenguaje que indique programas de incentivos de utilización inadecuada. Los términos bajo los cuales los proveedores pueden tener derecho a un pago de bonificación o incentivo no pueden influir en sus decisiones de detener, retrasar o negar la atención necesaria.

Puedes comunicarte con nuestro personal de gestión de utilización (UM) para analizar el proceso de UM y la autorización de atención médica llamando a Servicios para Miembros al **1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)**. Health Partners también puede proporcionar servicios gratuitos de interpretación de idiomas, a través del personal bilingüe o de un intérprete.

## Servicios lingüísticos que puedes usar

### Ayuda si hablas un idioma que no es el inglés

Si deseas solicitar un Manual para Miembros u otro tipo de información de Health Partners en un idioma que no es el inglés, sin coste, llama a Servicios para miembros al **1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)**.

### Ayuda si necesitas un intérprete o servicios de telefonía para personas con problemas auditivos (TTY)

Si necesitas un intérprete de cualquier idioma, incluido el lenguaje de señas, o si requieres servicios de TTY para tus necesidades de atención

médica, Servicios para Miembros puede ayudarte. Simplemente llama al **1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)**. Si necesitas un intérprete y llamas a Servicios para Miembros, tenemos un servicio de interpretación en línea que puede ayudarte. Este servicio ofrece más de 140 idiomas y está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana, para tus necesidades de atención médica. No tendrás que hacer otra llamada telefónica para obtener este servicio. El personal de Servicios para Miembros lo hará por ti y permanecerá en línea contigo. Si llamas a la línea de TTY, te conectarán a un teléfono de texto de inmediato. Estos servicios son gratuitos.



Health Partners Plans

## La discriminación está prohibida por la ley

Health Partners (Medicaid) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género ni orientación sexual. Health Partners no excluye a personas ni las trata de manera diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

Health Partners proporciona productos y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que puedan comunicarse eficazmente con nosotros; algunos de estos productos y servicios pueden ser los siguientes:

- Intérpretes de lenguaje de señas cualificados.
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles u otros formatos).

Health Partners proporciona servicios lingüísticos gratis para las personas cuyo idioma principal no sea el inglés, como los siguientes:

- Intérpretes cualificados.
- Información escrita en otros idiomas.

Si necesitas estos servicios, comunícate con Servicios para Miembros al 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).

Si crees que Health Partners ha incumplido en la prestación de estos servicios o ha discriminado de alguna manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género, u orientación sexual, puedes presentar una queja ante la siguiente entidad:

Health Partners Plans  
Attn: Complaints, Grievances & Appeals Unit  
901 Market Street, Suite 500  
Philadelphia, PA 19107  
Número de teléfono: 1-800-553-0784  
(TTY 1-877-454-8477)  
Fax: 1-215-991-4105

The Bureau of Equal Opportunity  
Room 223, Health and Welfare Building  
P.O. Box 2675  
Harrisburg, PA 17105-2675  
Número de teléfono: (717) 787-1127 (TTY/PA  
RELAY: 711)  
Fax: (717) 772-4366  
Correo electrónico: RA-PWBEOAO@pa.gov

Puedes presentar una queja en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesitas ayuda para presentar una queja, Health Partners y la Oficina de Igualdad de Oportunidades (Bureau of Equal Opportunity) están disponibles para ayudarte. También puedes presentar una queja sobre derechos civiles en forma electrónica ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. a través del Portal de la Oficina de Quejas sobre Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, por correo postal o teléfono:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW.  
Room 509F, HHH Building  
Washington, DC 20201  
1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)



**ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477).**

**ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).**

**ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-553-0784 (телетайп 1-877-454-8477).**

**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 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)。**

**CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1211-888-8884 (رقم هاتف الصم والبكم) 1-888-888-1121

**ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-800-553-0784 (टिटिवाइ 1-877-454-8477) ।**

**주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477) 번으로 전화해 주십시오.**

**ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតថ្លៃ គឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)។**

**ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-553-0784 (ATS 1-877-454-8477).**

**သတိပြုရန် - အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာစကား ကို ပြောပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။**

**ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).**

**ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).**

**লক্ষ্য করুন: যদি আপনি বাংলা, কথা বলতে পারেন, তাহলে নি:খরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। ফোন করুন 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)।**

**KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).**

**सुचना: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).**