

Si Tiene Preguntas

Si usted necesita ayuda adicional o esta preocupada por la calidad de los servicios de salud que esta recibiendo, llame al departamento de servicios de su seguro de salud (busque el teléfono en la página número uno de este folleto).

Si necesita ayuda adicional o para poner una queja llame a

HealthChoice Enrollee Action Line

(Línea de Asistencia para los participantes de HealthChoice)

1-800-284-4510

Si necesita ayuda adicional

llame a Baltimore HealthCare Access

410-649-0507

(Línea para sordo-mudos 410-649-1226)

Búsquenos en nuestra página del internet www.bhca.org



**Aprovechando
Al Máximo Los
Servicios De
Salud De
HealthChoice
De Maryland**

***....Durante
Su
Embarazo***

una guía de



**Baltimore
HealthCare
Access**

En Caso De Necesidad Usted Puede Encontrar Ayuda Adicional

Explicación De Este Folleto

Baltimore HealthCare Access (BHCA) ha preparado este folleto para ayudarle a entender y usar los servicios de salud que HealthChoice de Maryland le ofrece durante su embarazo y después del nacimiento de su bebé. Nosotros también le proporcionamos importante información para empezar un embarazo sano y recursos si usted necesita ayuda ahora y después de que su bebé ha nacido.

Todos los servicios de salud que usted necesita para tener un embarazo y un bebé saludable están cubiertos por su seguro de salud de HealthChoice.

Baltimore HealthCare Access, Inc. es una agencia afiliada al Departamento de Salud de la Ciudad de Baltimore. Nosotros ayudamos a los habitantes de la Ciudad de Baltimore para que reciban los servicios de salud que necesitan a través de los programas de administración de servicios de salud de HealthChoice de Maryland (MCO).

*Usted puede encontrarnos en nuestra página del Internet:
www.bhca.org*

Si no tiene internet en su casa, puede hacerlo a través del internet de la biblioteca pública.

Seguro De Salud

El programa de salud para los niños de Maryland (MCHP) le proporciona cubrimiento total en servicios de salud a los niños hasta los 18 años y a las mujeres embarazadas de cualquier edad y de bajos recursos económicos.

En la Ciudad de Baltimore llame a BHCA al 410-649-0512, en el Estado de Maryland 1-800-456-8900

Asistencia Nutricional Para Usted Y Su Bebé

Si usted es elegible el Programa WIC le puede proporcionar alimentos saludables gratis para usted durante el embarazo y para su bebé al nacer.

En la Ciudad de Baltimore llame al WIC 410-396-9427, en el Estado de Maryland 1-800-242-4942

Tratamiento Para Abuso De Drogas Prohibidas

Servicios de tratamiento y prevención de uso de drogas prohibidas y alcohol están disponibles para las mujeres embarazadas. Su médico general o su seguro de salud le pueden proporcionar información. Si usted necesita más información llame a BHCA al 410-649-0500.

Servicios De Salud Mental

Servicios de evaluación, tratamiento y consejería están disponibles a través de Maryland Mental Health Partners. Usted también puede pedir ayuda si a sufrido la pérdida de su bebé o se siente triste después del nacimiento de su bebé.

Para mas informacion llame al 1-800-888-1965

Información Importante Sobre Su Salud

Llene los espacios en blanco y mantenga esta información cerca de su teléfono.

de Asistencia Médica _____

Nombre del seguro de salud _____

de teléfono del seguro _____

Su médico general

Nombre _____

Teléfono _____

Su médico prenatal

Nombre _____

Teléfono _____

Después Del Nacimiento De Su Bebé

Planificación Familiar

Si es mayor de 19 años y no está recibiendo ningún beneficio del Departamento de Servicio Social, usted podrá recibir una tarjeta de **Planificación Familiar de color morado** dos meses después del parto.

La tarjeta de planificación familiar se puede utilizar para examen pélvico anual, examen de citología (Papanicolau) y planificación familiar. Si usted no recibe su tarjeta de planificación familiar por favor llame al 1-800-456-8900.

Información Sobre La Lactancia Materna

La leche materna es el mejor alimento que usted le puede dar a su bebé. Si tiene preguntas o preocupaciones acerca de la lactancia materna llame al hospital más cercano, al consultorio de su médico o la oficina del WIC y pregunte por una especialista en lactancia materna; también puede llamar a la línea de ayuda para la lactancia materna al 1-800-994-WOMAN (96626). La oficina del WIC o su seguro de salud le pueden ofrecer una bomba para extraer la leche de su pecho y almacenarla.

Su Seguro De Salud De HealthChoice

Los participantes de HealthChoice reciben sus servicios a través de uno de los seguros de salud que aparecen en la siguiente lista:

Amerigroup	1-800-454-3730
Diamond Plan from Coventry	1-866-533-5154
Helix Family Choice	1-888-404-3549
Jai Medical Systems	1-888-524-1999
Maryland Physicians Care	1-800-953-8852
Priority Partners	1-800-654-9728
United Health Care	1-800-318-8821

Después de haber seleccionado su seguro de salud (MCO por su sigla en Inglés), usted recibirá una tarjeta de miembro y un manual con el listado de los doctores que aceptan el seguro.

Servicios Para Usted Y Su Bebé

Todas las visitas de cuidado prenatal

Exámenes de laboratorio y sonogramas

Vitaminas prenatales y otras medicinas

Servicio dental y de visión

Otros servicios médicos no relacionados con el embarazo

Atención del parto

Visita de revisión después del parto

Vacunas y control médico preventivo para el bebé

Consultas por enfermedad, gastos de hospitalización, etc.

Cuidando De Su Salud Durante El Embarazo

- ✘ Empiece su cuidado prenatal tan pronto como sepa que está embarazada
- ✘ Tome sus vitaminas prenatales diariamente
- ✘ Cumpla con todas las citas prenatales
- ✘ Coma alimentos saludables y tome muchos líquidos
- ✘ No fume, evite el consumo de alcohol y el uso drogas prohibidas
- ✘ Aprenda acerca de lactancia materna y el desarrollo infantil. Busque información en la biblioteca pública o en las librerías
- ✘ Haga ejercicios regularmente, pregúntele a su doctor cuales son más convenientes para usted

Cuando Llamar Al Doctor O La Partera

- ☎ Sangrado vaginal, cambio en el fluido vaginal o pérdida de líquido a través de la vagina
- ☎ Cólicos como los del período menstrual o tirones in el estómago (el bebé se abulta como una bola)
- ☎ Cuatro contracciones o más en una hora
- ☎ Aumento de la presión del bebé o dolor en el cuerpo desde los hombros hasta las rodillas
- ☎ Disminución en la frecuencia de los movimientos del bebé
- ☎ Cualquier otro cambio que a usted le preocupe

Copiado del Comité de revisión del Sistema Prenatal de la Ciudad the Baltimore.

Puntos Importantes Para Recordar

Reciba Los Servicios Medicos Que Usted Necesita De HealthChoice

- ✘ Solo debe utilizar los servicios de doctores, parteras, laboratorios, hospitales y farmacias que aceptan su seguro de salud, con excepción de un caso de emergencia. **Para sus citas y el despacho de sus recetas siempre debe presentar su tarjeta del seguro y su tarjeta de asistencia médica roja y blanca.**
- ✘ Infórmele a su seguro de salud y a su doctor si usted cambia su nombre, dirección o número de teléfono.
- ✘ Si antes de inscribirse en HealthChoice usted ya está recibiendo atención prenatal o si cambia su seguro usted puede seguir con el mismo doctor.
- ✘ Antes de que nazca su bebé llame a su seguro de salud para escoger un doctor para él. Su bebé automáticamente será inscrito en su seguro de salud.

Una Recomendación Importante

Elija el nombre de su bebé antes de salir del hospital. Si usted no lo hace después puede tener problemas para recibir el servicio de salud para su hijo.

- ✘ Si usted decide salir del hospital antes de 48 horas (después de un parto normal), una enfermera puede hacerle una visita a su casa. Llame a su seguro de salud antes de salir del hospital para acordar la fecha.
- ✘ Si usted tiene 18 años o menos al nacer su bebé, posiblemente usted puede continuar recibiendo servicio de salud. Por favor llame al 410-649-0512 para pedir una solicitud.

Información Útil Para Solicitar Sus Medicinas

Su seguro de salud tiene una lista de las medicinas que cubre. Llame a su seguro de salud si usted tiene problemas para que le despachen sus medicinas. Para más información llame al 1-800-284-4510, línea de asistencia para los participantes de HealthChoice.