



## Sepa dónde ir cuando necesite atención

**A continuación, encontrará recomendaciones sobre a quién llamar cuando no se siente bien.**

Si necesita asesoramiento sobre salud, los enfermeros titulados (*registered nurses*) están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para responder sus preguntas.

Línea de enfermería telefónica  
24-Hour Nurseline: **1-855-802-4614** (TTY **711**)

Línea directa de servicios de salud  
mental disponible 24/7: **1-800-424-0324**  
(TTY **1-800-635-2883**)

### Consultorio del médico/consejero

Su médico es la persona adecuada para tratar enfermedades y problemas de salud que no sean emergencias ni que sean potencialmente mortales.

Hable con su médico sobre lo siguiente:

- chequeos o exámenes físicos,
- dolor en los oídos o senos paranasales,
- trastornos de la alimentación,
- tristeza o soledad,
- surtido o cambio de medicamentos,
- dolor de garganta,
- dolor estomacal,
- problemas de adicción,
- signos vitales (temperatura del cuerpo, presión arterial, pulso y frecuencia respiratoria).

*continúa en la página 2*

*LifeTimes* es una publicación para asegurados con cobertura BCBSTX STAR Kids. Cada publicación contiene noticias sobre la cobertura médica e información para mantenerse sano, además de números de teléfono importantes para que los guarde. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, llame al Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente. Los artículos de *LifeTimes* tienen fines educativos. No pretenden ser asesoramiento médico profesional. Consulte a su médico para recibir consejos sobre su salud.

BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza a ningún proveedor, ni los productos o servicios que ofrecen.

Blue Cross and Blue Shield of Texas, a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association



*continuación de la página 1*

### **Atención médica inmediata**

Después de ir a la consulta en un centro de atención médica inmediata o a la sala de emergencias, haga seguimiento con su médico. Los motivos por los que puede necesitar atención inmediata incluyen lo siguiente:

- dolor de espalda;
- ardor al orinar;
- asma con sibilancias constantes que no desaparecen con el inhalador;
- fracturas menores;
- conjuntivitis;
- cortaduras que necesitan puntos de sutura;
- síntomas seudogripales o de resfriado;
- sarpullido sin fiebre.

### **Atención médica de emergencia**

Si tiene una emergencia, llame al **911** inmediatamente. Las emergencias incluyen lo siguiente:

- derrame cerebral (debilidad repentina de un lado de la cara, dificultad para hablar, problemas para tragar, visión borrosa);
- dificultad para respirar o problemas respiratorios graves;
- vómito fuerte o diarrea;
- sobredosis de drogas o alcohol;
- lesiones graves, huesos rotos;
- sangrado descontrolado;
- dolor de pecho;
- pensamientos de lastimarse o lastimar a otros.

## **Números de teléfono útiles y sin costo**

Coordinación de servicios	<b>1-877-301-4394</b>	(TTY: <b>711</b> )
Línea directa de servicios de salud mental	<b>1-800-424-0324</b>	(TTY: <b>1-800-635-2883</b> )
<b>Asesor para asegurados de BCBSTX:</b> en el área de servicio del centro del estado en el área de servicio del condado de Travis	<b>1-855-497-0857</b> <b>1-877-375-9097</b>	(TTY: <b>711</b> ) (TTY: <b>711</b> )
Línea telefónica de atención médica administrada de Medicaid	<b>1-866-566-8989</b>	(TTY: <b>711</b> )
HHSC MDPCP o línea telefónica de servicios de ayuda para personas sordociegas con discapacidades múltiples (DBMD, en inglés)		<b>1-844-999-9543</b>



## Prevenga la diabetes de tipo 2 en los niños

Hasta hace poco, los niños pequeños y los adolescentes casi nunca tenían diabetes de tipo 2, por lo que se conocía a este tipo como la diabetes que empieza en la adultez. En la actualidad, alrededor de un tercio de los jóvenes estadounidenses tiene sobrepeso, un problema estrechamente relacionado con el aumento de niños que tienen diabetes de tipo 2, algunos de tan solo 10 años.

Estos factores también aumentan el riesgo de que los niños tengan diabetes de tipo 2:

- tener un pariente con diabetes de tipo 2;
- tener una madre con diabetes durante el embarazo;
- ser afroamericano, hispano/latino, indígena estadounidense/indígena de Alaska, asiático americano o nativo de las islas del Pacífico;
- tener uno o más problemas médicos relacionados con la resistencia a la insulina.

Si su hijo tiene sobrepeso y presenta dos de los factores de riesgo mencionados, hable con su médico para que le haga un análisis de azúcar en la sangre. Las pruebas suelen comenzar a los 10 años o cuando comienza la pubertad, lo que ocurra primero, y se repiten cada tres años.

■ Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevent-type-2/type-2-kids.html>

### Haga cambios en familia

Los padres pueden hacer mucho para ayudar a sus hijos a prevenir la diabetes de tipo 2. Establezca una nueva normalidad en familia: es más fácil que los cambios saludables se conviertan en hábitos cuando todos los hacen juntos. A continuación, se ofrecen algunos consejos para comenzar:

#### Renovar la alimentación:

- Beba más agua y menos bebidas azucaradas.
- Coma más frutas y verduras.
- Coma únicamente en la mesa, no delante del televisor o la computadora.
- No insista en que los niños coman todo lo que tienen en el plato.

#### Mover el cuerpo:

- Limite el tiempo que se pasa frente a las pantallas.
- Muévase más dentro y fuera de casa.
- Convierta las tareas domésticas en juegos.
- Sea positivo: concéntrese en el progreso.

## Lidiar con depresión

¿No se siente como usted mismo? Si usted es un cuidador o un asegurado, no tiene por qué pasar por esto solo. Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) tiene recursos para usted. Estamos aquí para ayudarlo.

Como asegurado de STAR Kids, se le asignará un coordinador de servicios de salud mental o de salud física, o ambos, según las necesidades médicas de su hijo. Un coordinador de servicios es un miembro de nuestro equipo dedicado a ayudarlo a usted, a su hijo y a su familia a encontrar los médicos y el apoyo o los servicios comunitarios adecuados, en función de sus necesidades médicas, culturales y de salud mental. Su coordinador de servicios de BCBSTX trabajará con usted, su familia, los médicos y los especialistas para coordinar su atención. Nuestro equipo de Coordinación de Servicios se encarga de poner en contacto a los asegurados con los profesionales médicos y con los recursos.

- Para comunicarse con un coordinador de servicios, llame al **1-877-301-4394**, con atención de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del centro.
- Si tiene problemas de salud mental, llame gratis a Magellan al **1-800-424-0324**. Los asegurados con problemas auditivos o del habla pueden llamar a la línea TTY de Magellan al **1-800-635-2883**.
- Si se trata de una crisis de salud mental, llame al **988**.
- Para hablar con el personal de enfermería, puede llamar a la línea de enfermería telefónica 24-Hour Nurseline al **1-844-971-8906**.
- Learn to Live es un programa de salud en línea sin costo. Se ofrece a asegurados y cuidadores. Si tiene problemas de salud mental o emocional de leves a moderados, Learn to Live ofrece a sus asegurados soluciones de salud mental a su propio ritmo y acceso a consejeros terapéuticos las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Pueden ayudarlo a lidiar con problemas habituales como el estrés, la ansiedad, la depresión, el insomnio y el abuso de sustancias. Puede inscribirse en [es.learntolive.com/welcome/BCBSTXMedicaid](https://es.learntolive.com/welcome/BCBSTXMedicaid) (código de acceso: **TXMed**).



## Consultas de Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps)

Aconsejamos a los niños y adolescentes que visiten con frecuencia a su prestador de atención médica primaria (PCP, en inglés) por su salud y desarrollo. Los asegurados de STAR Kids de hasta 21 años pueden ser elegibles para recibir una tarjeta de regalo de incentivo tras completar un chequeo de Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps) mientras estén cubiertos en nuestra cobertura.

Llame a su médico de inmediato si no ha programado un chequeo para su hijo este año. En la página siguiente encontrará más información sobre los servicios con valor agregado (VAS, en inglés).

# Estrés del cuidador: consejos para cuidarse

Aproximadamente, 1 de cada 3 adultos en EE. UU. cuida de otras personas en calidad de cuidador. Un cuidador es alguien que ayuda a otra persona que lo necesita, como un cónyuge o pareja enfermo, un hijo discapacitado o un familiar mayor. Los familiares a menudo no se identifican a sí mismos como "cuidadores", pero reconocer esta función cuando prestan cuidados puede ayudarlos a obtener el apoyo que necesitan.

## Cuidar es una tarea enriquecedora, pero estresante

Cuidar puede ser muy gratificante. A la mayoría de los cuidadores les hace sentir bien cuidar de un ser querido. Pero también es frecuente el estrés emocional y físico que provoca cuidar de otras personas. Es normal sentirse enfadado, molesto, agotado, solo o triste.

## Signos de estrés del cuidador

Como cuidador, puede que esté tan centrado en el ser querido al que cuida, que no se esté preocupando por su propia salud y bienestar. Esté atento a estos signos de estrés del cuidador:

- sentirse agobiado o preocupado todo el tiempo;
- sentirse cansado a menudo;
- dormir demasiado o no dormir lo suficiente;
- engordar o adelgazar;
- enfadarse con facilidad;
- perder el interés por las actividades que antes solía gustarle hacer;
- sentirse triste;
- tener dolores de cabeza frecuentes u otros dolores y problemas de salud;
- abusar del alcohol o las drogas, incluidos los medicamentos con receta.

■ Fuente: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784> (en inglés)

## Cuéntenos su opinión

### Grupo Asesor para Asegurados (MAC): ahora en línea o por teléfono

Cada tres meses, invitamos a los asegurados con cobertura STAR Kids a asistir a una reunión del Grupo Asesor para Asegurados (MAC, en inglés) para que nos digan qué opinan sobre los servicios con valor agregado y los materiales educativos para nuestros asegurados y para que reciban información actualizada sobre el programa de la cobertura médica. Se le dará una tarjeta de regalo de \$25 a cada familia con cobertura por cada reunión a la que se asista. Cada familia con cobertura puede recibir hasta cuatro tarjetas de regalo al año, equivalentes a un total de \$100 en tarjetas de regalo. Las reuniones del MAC ahora se realizan por teléfono y en línea.

Puede ingresar a [espanol.bcbstx.com/starkids](https://espanol.bcbstx.com/starkids) para averiguar los horarios de las reuniones del MAC o llamar al asesor para asegurados de Blue Cross and Blue Shield of Texas del área de servicio del centro al **1-855-497-0857** (TTY: **711**) para obtener información e inscribirse en una reunión. Puede comunicarse con un asesor para asegurados en el área de servicio del condado de Travis llamando al **1-877-375-9097** (TTY: **711**).

Demasiado estrés durante mucho tiempo puede ser perjudicial para su salud. Además, no dormir lo suficiente, no hacer ejercicio o no seguir una dieta equilibrada puede aumentar las probabilidades de padecer problemas de salud, como enfermedades cardíacas y diabetes.

## Medidas para hacer frente al estrés del cuidador

Las exigencias físicas y emocionales de los cuidados pueden poner a prueba hasta a la persona más fuerte. El apoyo puede ayudarlo a cuidar de su ser querido y de usted mismo. Recuerde que si no se cuida, no podrá cuidar de los demás. Esto puede ayudar a manejar el estrés del cuidador:

- pedir y aceptar ayuda;
- fijarse objetivos alcanzables;
- usar los recursos disponibles (por ejemplo, entrega de comidas, servicios de transporte, etc.);
- unirse a un grupo de apoyo;
- mantenerse en contacto con amigos y familiares que le apoyen;
- acudir al médico para su salud propia.

## Obesidad infantil

Aproximadamente, 1 de cada 5 niños estadounidenses tiene obesidad. La obesidad infantil es una enfermedad compleja en la que intervienen muchos factores, como la genética, los patrones alimentarios, los niveles de actividad física y las rutinas de sueño.

En comparación con niños que tienen un peso saludable, los niños con obesidad corren un mayor riesgo de tener asma, apnea del sueño, problemas óseos y articulares, diabetes de tipo 2 y factores de riesgo de enfermedades cardíacas como presión arterial alta.

Los adultos con obesidad tienen mayores riesgos de sufrir derrames cerebrales, muchos tipos de cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes de tipo 2, muerte prematura y enfermedades mentales, como depresión clínica y ansiedad. Los niños con obesidad tienen más probabilidades de tener obesidad cuando son adultos. El lugar donde vivimos, aprendemos, trabajamos y jugamos también puede hacer que sea difícil tener una alimentación saludable y hacer suficiente ejercicio.

Sin embargo, hay muchas formas en que los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a tener un peso saludable y a establecer hábitos saludables para toda la vida en casa.

### Coma saludable

Unas pautas alimentarias saludables en familia ayudan a los niños a alcanzar y mantener un peso saludable a medida que crecen. El hábito de comer verduras y frutas, cereales integrales, alimentos proteicos magros y productos lácteos descremados o bajos en grasa sigue las pautas de nutrición y prepara a su familia para gozar de buena salud.

Las frutas y verduras congeladas y enlatadas suelen ser más baratas que las frescas y, además, son buenas para la salud. Enséñeles a reemplazar las bebidas azucaradas, como refrescos, bebidas frutales o leche saborizada por agua, jugo 100% natural o leche baja en grasa.



### Realice más actividad física en familia

Salir a pasear o realizar juntos tareas activas como lavar el automóvil puede ayudar a sus hijos a moverse más.

### Establezca rutinas de sueño

Un buen descanso ayuda a prevenir la diabetes de tipo 2, la obesidad, las lesiones y los problemas de atención y comportamiento. Los niños que no duermen lo suficiente corren el riesgo de aumentar de peso de manera poco saludable. Respetar un horario de sueño constante, incluso los fines de semana, puede ayudar a los niños a dormir mejor.

### Reemplace el tiempo frente a la pantalla por tiempo de calidad en familia

Demasiado tiempo frente a la pantalla puede provocar falta de sueño, aumento de peso y mala salud mental. Apagar las pantallas una hora antes de acostarse y no tener pantallas en las habitaciones de los niños puede ayudar a reducir el tiempo que se pasa frente a ellas y mejorar el sueño.

Si le preocupa el peso de su hijo, hable con su médico sobre los riesgos para la salud relacionados con el exceso de peso.

■ Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
<https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/obesidadninos/index.html>

# Salud bucodental para usted y sus hijos

Los buenos hábitos de salud bucodental son importantes para todos. Los bebés, los niños y los adultos, incluidas las mujeres embarazadas, deben acudir al dentista de manera habitual. Los exámenes dentales de Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps) se recomiendan cada tres o seis meses, a partir de los seis meses de edad. Los adultos deben recibir una limpieza y un examen bucal al menos cada seis meses.

La buena noticia es que las caries se pueden prevenir y el barniz de fluoruro puede prevenir las caries en los dientes primarios (de leche). Cepillarse los dientes todos los días con pasta dental con fluoruro y ponerse selladores dentales también puede prevenir las caries.

CHIP ofrece servicios de salud dental a los niños y jóvenes que tienen beneficios de CHIP. Entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- servicios preventivos como exámenes dentales, limpiezas y aplicaciones de selladores;
- servicios de tratamiento como restauraciones dentales, intervenciones bucales y atención para endodoncias, enfermedades de las encías y prótesis dentales;
- servicios dentales de emergencia para infecciones y lesiones.

## Cuidado de las encías y los dientes de los bebés

- Limpie las encías dos veces al día con un paño suave y limpio, por la mañana después de la primera comida y justo antes de acostarse, para eliminar las bacterias y azúcares que pueden provocar caries.
- Cuando le salgan los dientes al bebé, empiece a cepillárselos dos veces al día con un cepillo suave de cerdas pequeñas y agua sola.
- El pediatra revisará las encías y los dientes durante las consultas preventivas para niños del bebé.
- Lleve a los bebés al dentista antes de que cumplan un año para que pueda detectar cualquier signo de problemas con anticipación.



- Hable con su dentista o médico sobre la posibilidad de poner barniz de fluoruro en los dientes de su hijo en cuanto aparezca el primer diente.
- En el caso de los niños menores de 2 años, pregunte primero a su médico o dentista si debe utilizar pasta dental con fluoruro.

## Cuidado de los dientes de los niños

- Los niños deben cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental con fluoruro. Ayude a su hijo a cepillarse los dientes hasta que pueda hacerlo bien por su cuenta. Si su hijo es menor de 6 años, supervíselo mientras se cepilla los dientes para asegurarse de que practica buenos hábitos. Los niños deben usar únicamente una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante y escupir al terminar de cepillarse.
- Pida al dentista de su hijo que le aplique selladores dentales si se los recomienda.
- Si le preocupa que el agua que bebe no tenga suficiente fluoruro, pregunte a su dentista, pediatra, médico de familia o enfermero si su hijo necesita suplementos orales de fluoruro.

## Atención dental durante el embarazo

Debe acudir al dentista aunque esté cursando un embarazo. El embarazo puede aumentar el riesgo de tener enfermedades de las encías y caries, lo que puede afectar a la salud de su bebé. Además:

- Cepíllese los dientes dos veces al día.
- Use hilo dental todos los días.
- Si tiene náuseas y se encuentra mal, enjuáguese la boca con una cucharadita de bicarbonato en un vaso de agua. Este enjuague ayuda a eliminar el ácido estomacal que podría dañar el esmalte dental.

# Servicios con valor agregado

Con Blue Cross and Blue Shield of Texas, obtendrá toda la atención médica incluida con STAR Kids, además de estos servicios sin costo adicional. Explore nuestra lista de servicios con valor agregado (VAS, en inglés) a continuación para saber qué ha cambiado a partir del 1 de septiembre de 2023.

Para obtener más información, visite

[espanol.bcbstx.com/starkids/plan-details/value-added-services](https://espanol.bcbstx.com/starkids/plan-details/value-added-services).

## Recursos y servicios complementarios

Learn to Live: recursos en línea sobre salud mental: **Todos los asegurados**

Ayuda adicional para traslados: **Todos los asegurados**

Plataforma de recursos comunitarios en línea: **Todos los asegurados**

Programa farmacéutico Blue365®: **Todos los asegurados**

Servicios de entrega de comidas a domicilio después de una hospitalización elegible: **Todos los asegurados**

**Eliminado:** Tarjeta de regalo por asistir a las reuniones de recursos para asegurados

Atención médica de relevo: Asegurados con cobertura MDCP

## Aseguradas embarazadas

Materiales educativos del programa Special Beginnings®

Clase prenatal con bolso para pañales como incentivo

Alimentos frescos y saludables

Asiento infantil para el vehículo o cuna portátil de incentivo para la atención prenatal

**Cambio:** Tarjeta de regalo de incentivo por atención prenatal: **Aumento a \$50**

Tarjeta de regalo como incentivo por atención posparto de \$25

## Cuidado y bienestar

**Cambio:** Del nacimiento hasta los 15 meses: Tarjeta de regalo de incentivo del programa Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps) para chequeos infantiles: **Aumento a \$120**

**Cambio:** Tarjeta de regalo de incentivo de \$25 del programa Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps) para niños y adolescentes:

**Nuevo grupo de edad: De 2 a 21 años**

Exámenes físicos para campamentos y la práctica de deportes:

**Todos los asegurados**

Tarjeta de regalo de incentivo de \$25 por volver a surtir un medicamento con receta para el asma

**Cambio:** Tarjeta de regalo para atención de seguimiento tras el alta de un paciente de salud mental internado: **Todos los asegurados; aumento a \$50**

Reembolso por actividades recreativas de verano: **Todos los asegurados**

Anteojos mejorados:

**Todos los asegurados**

Hipoterapia o equitación con fines terapéuticos: **La mayoría de los asegurados**

Learn to Live ofrece programas educativos de salud mental. Los asegurados que consideren buscar tratamiento médico adicional deberían hablar con un médico. Learn to Live, Inc. es una compañía independiente que proporciona programas en línea de salud mental y recursos para asegurados con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of Texas.

Blue365 es un programa de descuentos solo para asegurados de BCBSTX. Este programa NO es un seguro. BCBSTX no garantiza ni avala ninguna de las afirmaciones o recomendaciones sobre los servicios o productos del programa. BCBSTX se reserva el derecho de cancelar o modificar este programa en cualquier momento y sin previo aviso. BCBSTX y los proveedores de Blue365 mantienen una relación laboral en calidad de contratistas independientes.

Blue Cross and Blue Shield of Texas tiene contrato con Magellan Behavioral Health, Inc. ("Magellan"), una compañía independiente, para que administre el programa de servicios de salud mental de BCBSTX.

# Comidas favoritas de la familia



## Batatas asadas con jarabe de arce

### Ingredientes:

- 2 libras de batatas pequeñas (unas 5), peladas y cortadas de manera longitudinal en gajos de 1 pulgada;
- 1 cucharada de aceite vegetal;
- sal *kosher* y pimienta negra recién molida;
- 1 cucharada de jarabe de arce puro;
- ½ cucharadita de ralladura fina de limón;
- sal marina y nuez moscada recién rallada, al gusto, para la presentación del plato.

### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425 °F. Ponga las batatas en una bandeja para hornear grande forrada con papel de aluminio y aceite, y sazone al gusto con sal y pimienta. Ase las batatas durante 20 minutos.
2. Saque la sartén del horno y agregue el jarabe a las batatas.
3. Áselas de nuevo en el horno y cámbielas de posición dos veces, hasta que empiecen a dorarse y estén tiernas, unos 15 minutos más. Para servir, espolvoree las batatas calientes con ralladura de limón fresco, sal marina y nuez moscada al gusto.

■ Fuente: Food Network <https://www.foodnetwork.com/recipes/food-network-kitchen/maple-roasted-sweet-potatoes-recipe-2105265> (en inglés)



## ¡Nos gustaría conocerlo!

El personal de Compromiso con el Asegurado de BCBSTX organiza reuniones y eventos comunitarios para ofrecer información y recursos de salud importantes para los asegurados.

Consulte la lista de próximos eventos cerca de usted en <https://www.bcbstx.com/starkids/pdf/starkids-community-calendar-tx-s.pdf>. Si necesita ayuda para completar el paquete de renovación de STAR Kids, acérquese a nuestras oficinas y lo ayudaremos.

Para solicitar ayuda y servicios auxiliares o servicios de interpretación oral o escrita para entender la información que se le brinda, incluidos los documentos en formatos alternativos como los impresos en letra grande, braille u otros idiomas, llame al departamento de especialistas en Servicio al Cliente de STAR Kids de Blue Cross and Blue Shield of Texas al **1-877-688-1811** (TTY: **711**).

Blue Cross and Blue Shield of Texas cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo. Blue Cross and Blue Shield of Texas no excluye a las personas ni las trata de manera diferente según su raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

Blue Cross and Blue Shield of Texas proporciona:

- asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidad para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
  - intérpretes capacitados en lenguaje de señas;
  - información escrita en otros formatos (letra grande, audio y formatos electrónicos accesibles, entre otros).
- 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, comuníquese con el coordinador de derechos civiles.

Si cree que Blue Cross and Blue Shield of Texas no ha proporcionado estos servicios, o ha discriminado de alguna otra manera según raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una inconformidad ante: Civil Rights Coordinator, Office of Civil Rights Coordinator, 300 E. Randolph St., 35th floor, Chicago, Illinois 60601, **1-855-664-7270**, TTY/TDD: **1-855-661-6965**, fax: **1-855-661-6960**. Puede presentar una inconformidad por correo postal o fax. Si necesita ayuda para presentar una inconformidad, el coordinador de derechos civiles está a su disposición.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. de forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>** o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

**1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD).

Formularios para presentar quejas disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-710-6984 (TTY: 711).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-855-710-6984 (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 1-855-710-6984 (TTY: 711)。

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-855-710-6984 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-855-710-6984 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).

خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-855-710-6984 (TTY: 711).

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-855-710-6984 (ATS: 711).

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-855-710-6984 (TTY: 711) पर कॉल करें।

اب دشاب یم مهارف امش یارب ناگیار تروص هب ینابز تلایهست، دینک یم وگتفگ یسراف نابز هب رگا: هجوت 1-855-710-6984 (TTY: 711) دیریگب سامت.

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-855-710-6984 (TTY: 711).

सुचना: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-855-710-6984 (телетайп: 711).

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-855-710-6984 (TTY: 711) まで、お電話にてご連絡ください。

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີຮ່ວມໃຫ້ທ່ານ. ໂທສ 1-855-710-6984 (TTY: 711).