



MOMS

Administración de los servicios de maternidad

Recursos útiles para su embarazo



¡Felicitaciones por su embarazo!

Este puede ser un momento emocionante, y ajetreado, de su vida. Al igual que muchas futuras madres, probablemente usted tenga muchas preguntas e inquietudes. Pero no debe atravesar el proceso sola. En este folleto, puede aprender más sobre los programas y servicios de UCare que pueden ayudarlos a usted y a su bebé a estar lo más saludables posible. Hemos incluido información importante; desde lactancia hasta asientos de seguridad para automóviles, y más. Queremos ayudarla a que tenga un bebé sano y una transición sin problemas hacia este nuevo capítulo de su vida.

IMPORTANTE: Las afiliadas embarazadas reciben beneficios de salud adicionales; llame al trabajador de su condado o a Servicios al Cliente lo antes posible cuando descubra que está embarazada.

¿Tiene preguntas?

Comuníquese a Servicios al Cliente de UCare al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación del afiliado.

Los afiliados con dificultades auditivas pueden llamar a nuestra línea TTY al 612-676-6810 o 1-800-688-2534 sin costo.

Índice

Embarazo

Atención prenatal	2
Enfermera asesora del embarazo	3
Comer saludable, comer por dos	4
Mantenga a su bebé a salvo	6
Parto prematuro: Cómo evitar el parto prematuro	7
Ayuda para transporte.....	8

Cómo prepararse para recibir a su bebé

Cómo prepararse para el nacimiento de su bebé	9
Asiento de seguridad para automóviles	10
Su bebé necesita un médico.....	11

Después del nacimiento de su bebé

Lactancia	12
Ayuda en casa	13
Emociones después del nacimiento de su bebé.....	14
Clases para padres.....	15

Recursos gratuitos

Recursos para dejar de fumar.....	6
Text4Baby.....	17
Libros y DVD gratis	19

Atención prenatal

¿Qué es la atención prenatal?

La atención prenatal es atención médica que usted recibe cuando visita al médico o enfermera partera durante su embarazo.

- Programe su primera visita prenatal cuando piense que está embarazada.
- Su médico o enfermera partera le dirán cuán seguido programar citas prenatales.

Por qué es importante la atención prenatal

Durante las visitas prenatales, su médico o enfermera partera responderán sus preguntas y se asegurarán de que todo esté bien con el embarazo y con el crecimiento de su bebé.

Hable con su médico o enfermera partera sobre:

- Vitaminas prenatales.
- Ejercicios y aumento de peso saludable.
- Sus afecciones médicas actuales y medicamentos que esté tomando o pensando en tomar.

Atención odontológica durante el embarazo:

- La atención médica regular es importante durante el embarazo. Si necesita ayuda para encontrar un dentista, llame gratis a UCare Dental Connection al 1-855-648-1415. TTY: 1-800-916-9514, llamada gratuita.



Vacunas contra la gripe y otras inmunizaciones

- ¡Vacunarse contra la gripe durante el embarazo puede ayudar a proteger a su nuevo bebé de contraer gripe durante los primeros 6 meses de su vida! Pregunte sobre cómo obtener la vacuna contra la gripe.
- Es posible que deba darse otras vacunas durante el embarazo que la ayuden a protegerse y a proteger a su bebé de otras enfermedades; consulte a su médico o a su enfermera partera.

Su enfermera asesora del embarazo

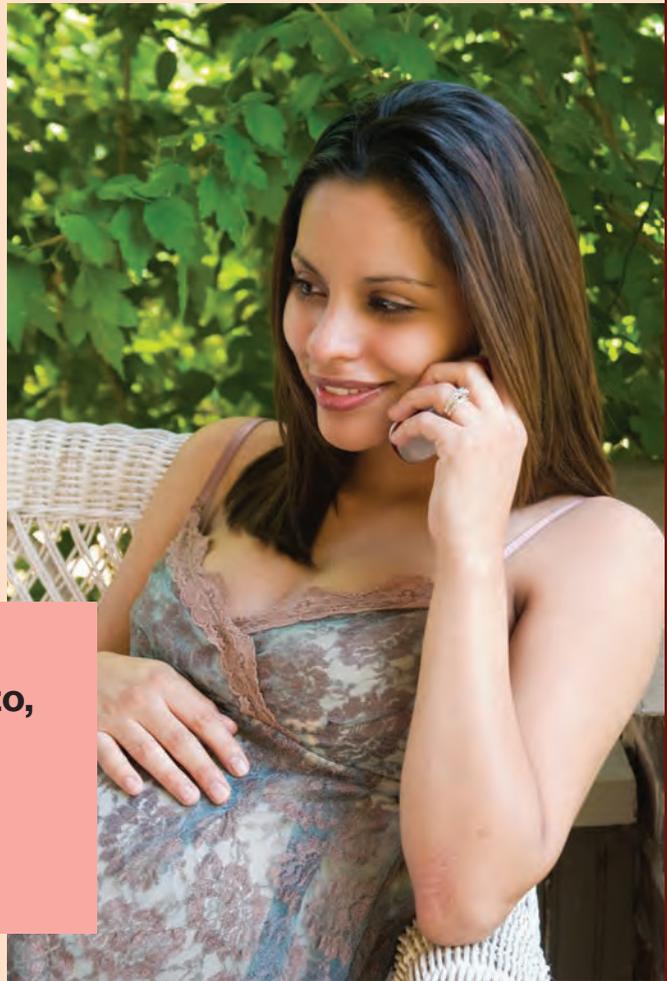
Llame a nuestras enfermeras asesoras del embarazo para que le den ideas de cosas que puede hacer para tener un embarazo lo más saludable posible.

Las enfermeras asesoras del embarazo pueden:

- Proporcionarle información sobre alimentación saludable durante el embarazo.
- Ayudarla a manejar problemas comunes, como acidez y pies hinchados.
- Hablarle sobre beneficios y programas relacionados de UCare para usted y para su bebé.

Para comunicarse con una enfermera asesora del embarazo, llame al 1-855-260-9708

**Abierto de 9 a.m. to 5 p.m.
De lunes a viernes**



Si llama y la atiende un correo de voz, proporcione la siguiente información:

- Su nombre completo
- Su número de identificación del afiliado de UCare
- Su número de teléfono
- La mejor hora para comunicarse con usted

Las enfermeras devuelven las llamadas el mismo día o el siguiente día hábil.

Queremos que usted y su bebé estén saludables.

Comer saludable, comer por dos

Una buena nutrición es fundamental para la salud de su bebé por nacer. Hable con su médico o partera acerca de su alimentación. La mayoría de las mujeres aumenta entre 25 y 35 libras durante el embarazo. Algunas aumentan más, otras menos. Su médico o partera pueden recomendarle la cantidad correcta de aumento de peso para usted y su bebé. Aquí hay algunas sugerencias sobre alimentación saludable.

Grupo de alimentos	Cantidad diaria recomendada	Una porción es igual a
Granos pan, cereal, pasta, arroz (integrales, en lo posible)	6 a 10 porciones	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 rebanada de pan ■ 1 taza de cereales listos para consumir ■ 1/2 taza de arroz cocido, pasta fideos o cereal cocido
Frutas manzanas, bananas, peras, naranjas, uvas, melones	3 a 4 porciones	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 pieza mediana de fruta fresca ■ 1/2 taza de fruta cruda, cocida o enlatada ■ 1/4 taza de fruta seca
Verduras repollo chino, hojas verdes, zanahorias, brócoli	4 a 6 porciones	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1/2 taza de vegetales crudos, cocidos o ■ 1 taza de hojas verdes crudas ■ 3/4 taza de jugo de vegetales ■ 1 papa pequeña horneada
Lácteos leche, queso, yogur	3 a 4 porciones	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 taza (8 onzas) de leche o yogur ■ 2 rebanada de queso
Proteínas carne roja, aves, pescado, huevos, nueces, frijoles secos o enlatados, tofu	3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> ■ 3 libras de carne, aves de corral o pescado ■ 1/2 taza de frijoles cocidos, secos o enlatados ■ 2 huevos ■ 2 cucharadas de mantequilla de maní
Grasas, aceites y azúcares	con moderación	
Líquidos agua	8 a 10 porciones	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 taza u 8 onzas

Hable con su médico o partera sobre vitaminas prenatales Asegúrese de que está recibiendo suficientes vitaminas y minerales.

Comuníquese al programa de Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC) para obtener más información acerca de comer bien y alimentos saludables. El WIC puede ayudar a las familias con necesidades económicas a comprar mercadería, y también brinda apoyo de lactancia para madres primerizas. Para conocer más, llame gratis al 1-800-942-4030. TTY: 711 o 1-800-627-3529 llamada gratuita.

Seguridad con los alimentos

- Límpiense bien las manos, tablas para cortar, encimeras y los utensilios.
- Mantenga la carne, aves de corral y pescados separados del resto de los alimentos.
- Cocine los alimentos completamente.
- Asegúrese de que los alimentos fríos estén realmente fríos.
- Corrobore las fechas de caducidad.
- Deshágase de los alimentos calientes o fríos que han sido dejados a temperatura ambiente durante más de dos horas.

Alimentos que debe evitar

- Leche o jugo sin pasteurizar
- Perros calientes fríos o carnes en conserva, salvo que las caliente muy bien
- Quesos blandos, como feta, brie, Camembert; quesos azules, queso blanco, queso fresco y Panela – a menos que la etiqueta indique que se hizo con leche pasteurizada.
- Picadillos de carne refrigerados o patés
- Pescado o mariscos crudos o ahumados (etiquetados como nova-style, lox, kippered, ahumado o tasajo), a menos que esté cocido

Seguridad al comer pescado

- Limite el pescado y los mariscos en su dieta a 8 a 12 onzas por semana.
- Puede comer todo tipo de atún, pero limite el atún blanco (bonito) a 6 onzas por semana.
- NO consuma tiburón, lofolátilo, caballa, pez espada, lucio del norte, muskie o luciopercas grandes y viejos. Tienen niveles de mercurio altos y no son seguros.
- NO consuma pescados que provengan de lagos o aguas contaminadas. Para obtener una lista de lagos y ríos contaminados, comuníquese al Departamento de Salud Pública de Minnesota llamando gratis al 651-201-4571 o al 1-800-657-3908.



Para obtener más información sobre alimentación segura durante el embarazo, visite la página de seguridad con los alimentos para futuras madres (Food Safety for Moms-to-Be) de la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA).

Mantenga a su bebé a salvo

Hay muchas maneras de mantener a su bebé a salvo. Algunas de las cosas más importantes son cosas que puede hacer antes de que su bebé incluso nazca.

Si fuma, deje de hacerlo por ahora.

Cuando fuma, su bebé fuma también. Fumar mientras está embarazada puede derivar en problemas graves de salud, como el parto prematuro. Fumar cerca de su hijo después del nacimiento puede aumentar los problemas de salud, como asma y bronquitis. Cada vez que opte por no fumar, ayuda a su bebé. Dejar de fumar es difícil, pero vale la pena hacerlo por su bebé.

Los afiliados de UCare tienen ayuda adicional. Llame a la línea gratuita para dejar de fumar al 1-888-642-5566. TTY: 1-866-228-2809, llamada gratuita.

Recursos e incentivos

- Pida una copia sin costo de un libro que la ayude a dejar de fumar (en inglés o español). Vaya a la contraportada de este folleto para encontrar el formulario de pedido.
- Gane una tarjeta de obsequio cuando complete una evaluación telefónica con la línea para dejar de fumar durante su embarazo. (Se aplican límites).

Si bebe, deje de hacerlo por ahora.

Cuando usted bebe, su bebé lo hace también. Incluso pequeñas cantidades de alcohol pueden causar grandes problemas en algunos bebés. Se ha demostrado que ninguna cantidad de alcohol es segura durante el embarazo. Es importante que no beba nada de alcohol hasta que deje de amamantar a su bebé.

Si usa drogas, déjelas por ahora.

Las drogas siempre pueden dañar a la persona que las utiliza. Pero si abusa de las drogas mientras está embarazada, las drogas afectan a su bebé. El bebé es tan pequeño que cualquier cantidad es una sobredosis. Deje de consumir drogas mientras está embarazada o amamantando, y considere dejar de consumir drogas para siempre por su propia salud. UCare tiene recursos que pueden ayudarle.

Línea de enfermería 24/7 de UCare

El embarazo y ser padres pueden ser maravillosos y estresantes. Si necesita ayuda, hay enfermeras disponibles para usted en cualquier momento – de día o de noche.

Las enfermeras de la línea de enfermería 24/7 de UCare pueden:

- Responder preguntas acerca de su embarazo que no pueden esperar hasta su próxima visita con el médico.
- Hablar de una inquietud médica.
- Ayudarle a decidir qué hacer si su bebé está enfermo(a).

Llame gratis a la línea de enfermería 24/7 de UCare al 1-800-942-7858 o TTY gratis al 1-855-307-6976.

Trabajo de parto prematuro: Cómo evitar el parto prematuro

Cómo evitar el parto prematuro

“Trabajo de parto prematuro” quiere decir que su bebé llegará demasiado pronto. Cuando un bebé nace antes de tiempo, puede:

- Estar muy enfermo.
- Tener problemas para respirar, comer, permanecer templado, ver o escuchar.
- Tener que permanecer semanas o meses en el hospital antes de ir a casa.
- Necesitar atención médica adicional después de ir a casa, que a veces dura meses o años.

Signos de advertencia de trabajo de parto prematuro

- Secreciones sanguinolentas o inusuales de su vagina.
- Calambres que se sienten como su período.
- Dolor sordo en la región inferior de la espalda.
- Contracciones (contracción de su útero).
- Pérdida o chorro repentino de líquido de su vagina.
- Hinchazón o inflamación repentina.
- Pressure in your back, abdomen, pelvis or thighs (like the baby is pushing down) Presión sobre su espalda, abdomen, pelvis o muslos (como si el bebé empujara hacia abajo).

Qué hacer si tiene alguno de los signos de advertencia

- ¡Llame a su médico o enfermera partero de inmediato! A veces, el trabajo de parto prematuro puede detenerse para que el bebé permanezca adentro por más tiempo.



Ayuda para el transporte



Es muy importante que usted vaya a todas sus citas de atención y que lleve a su recién nacido para controles. Si no cuenta con un medio de transporte, puede ser elegible para ayuda con el transporte.

Si está inscrita en PMAP o *UCare Connect*, comuníquese a Health Ride llamando al 612-676-6830 o 1-800-864-2157 (llamada gratuita) para que la lleven a su cita médica o dental. TTY: 612-676-6810 o 1-800-688-2534 gratis.

Cómo prepararse para el nacimiento de su bebé

Para ayudarle a prepararse para el nacimiento de su bebé y la lactancia, UCare ofrece servicios para las futuras madres.

Servicios de doula

Una doula es una profesional capacitada que puede reunirse con usted para proporcionarle educación y apoyo durante el embarazo, el trabajo de parto y el parto, además de durante las primeras semanas después del nacimiento de su bebé. Si le gustaría trabajar con una doula:

- Consulte en su clínica u hospital si tienen una doula en su personal.
- Si no, comuníquese a los Servicios al Cliente al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de UCare.



Clases de parto y lactancia

Si no está interesada en trabajar con una doula, o si no hay una doula disponible, puede asistir a estas clases grupales sin costo:

- Preparación para el parto: sepa qué esperar y formas de enfrentar el trabajo de parto y el parto.
- Lactancia: aprenda información importante y consejos que le ayuden a amamantar con éxito a su bebé.

Para saber dónde se ofrecen estas clases, consulte a su médico o partera, o llame a Servicios al Cliente al número de teléfono que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de UCare.

Registro a las clases

Para asistir a una clase sin costo, las afiliadas siempre deben:

- **Registrarse por teléfono.** Deberá proporcionar su **número de identificación de UCare.**
- Mencione que es afiliada de Medical Assistance, MinnesotaCare, *UCare Connect*, o *UCare Connect + Medicare.*
- Comuníquese a Servicios al Cliente si se le pide que pague.

Visitas al hospital

donde planea dar a luz para arreglar una visita por el hospital. No se le debe cobrar nada por esta visita.

Asiento de seguridad para automóviles

¿Por qué necesito un asiento para el automóvil para mi hijo?

Los niños a los que se transporta en un vehículo motorizado están más seguros en un asiento correcto para automóvil que esté correctamente instalado.

¿Cuánto tiempo deberá mi hijo usar el asiento para automóvil?

La ley de Minnesota requiere que los niños que viajan en un vehículo motorizado estén en un asiento para automóvil hasta su cumpleaños número 8 o hasta que el niño tenga una estatura de 4 pies 9 pulgadas.

¿Cómo puedo asegurarme de que estoy usando el asiento para automóvil correcto para mi hijo?

Verifique los límites de estatura y peso de su asiento de automóvil para asegurarse de que coincidan con la estatura y el peso de su hijo (la información aparece en el costado del asiento). Si su hijo es más alto o más pesado que los límites para el asiento para automóvil, es hora de cambiar a un asiento para automóvil más grande.

¿Puedo usar un asiento para automóvil de un amigo o familiar?

No use un asiento para automóvil que haya estado involucrado en un choque o del que no conozca su historia.

¿Tengo un asiento para automóvil de mi otro hijo, puedo usar ese?

Si el asiento para automóvil de su hijo mayor tiene menos de seis años (verifique las fechas en los costados), debe poder usarlo.

¿Puedo obtener un asiento para automóvil de UCare?

Algunos afiliados de UCare pueden recibir un asiento para automóvil y educación de seguridad sin costo. Llame a Servicios al Cliente al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de UCare para saber más.

Consejos importantes

Todos los bebés y niños pequeños deben viajar con el asiento de automóvil orientado hacia atrás todo el tiempo posible o hasta que alcancen los límites de estatura y peso para estar en esa posición de su asiento para automóvil (la información aparece en el costado del asiento para automóvil).



Su bebé necesita un médico

El mejor momento para elegir una clínica de atención primaria es antes de que su bebé nazca, de forma que pueda programar chequeos importantes enseguida de que su bebé nazca. No espere a que el bebé esté enfermo para buscar un médico.

Dele a su bebé un comienzo saludable con chequeos regulares.

A partir del primer mes de vida, su bebé irá al médico a hacerse exámenes (que se llaman controles de niños y adolescentes, o C&TC en inglés). Durante los chequeos, un médico o enfermera certificada:

- Se asegurará de que el crecimiento y el desarrollo de su bebé estén bien encaminados.
- Buscará si hay problemas y los tratará a tiempo, si fuera necesario.
- Protegerá a su bebé con vacunas que ayudan a prevenir enfermedades graves.

Programa de chequeos recomendado para niños desde 0 (nacimiento) a 2 años de edad

▲ de 0 a 1 mes	◆ ▲ ● 12 meses
▲ 2 meses	▲ 15 meses
▲ 4 meses	◆ ▲ 18 meses
▲ 6 meses	◆ ● 24 meses
9 meses	

- ▲ Tocan vacunas.*
- ◆ Toca examen dental periódico.
- Toca examen para detectar plomo en la sangre.

*Hable con el médico de su bebé sobre vacunas recomendadas adicionales, como la vacuna contra la gripe.



IMPORTANTE: Llame al trabajador social de su condado o a MinnesotaCare para asegurarse de que su bebé tenga cobertura de salud.

Lactancia

¿Por qué amamantar a su bebé?

La lactancia proporciona el mejor alimento para su nuevo bebé. Solo usted puede darle este regalo a su bebé.

- Su leche está especialmente diseñada para su bebé.
- La leche materna es más fácil de digerir para los infantes que la leche de fórmula.
- La leche materna ayuda a proteger a su nuevo bebé de infecciones y otras enfermedades y alergias.

¿Cuánto tiempo debo amamantar?

- Amamantar a su bebé por el tiempo que sea será beneficioso para su bebé.
- Los expertos recomiendan lactancia exclusiva (sin otros alimentos) durante los primeros seis meses y, si es posible, seguir amamantando durante al menos 12 meses.

¿Qué sucede si regresa a trabajar o a la escuela, o si debe estar lejos de su bebé?

- UCare puede proporcionarle un extractor de leche sin costo.
- Su bebé ya debe haber nacido para que usted sea elegible para un extractor.
- Necesitará una orden de su médico o partera.
- Hay un límite de un extractor eléctrico cada tres años.
- Consulte a su médico o enfermera partera o llame a Servicios al Cliente al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de UCare para saber cómo conseguir un extractor de leche.

¿En qué momento debe comenzar a extraerse leche?

- Los expertos recomiendan amamantar a su bebé de 3 a 4 semanas antes de usar un extractor de leche.
- Cada mujer y cada situación son diferentes. Es posible que deba comenzar a extraerse leche antes.
- Hable con su médico o enfermera partera para saber cuál es el mejor momento para usted.

¿Qué hago si tengo problemas para amamantar?

Comuníquese con uno de los siguientes para obtener ayuda:

- Su médico o enfermera partera.
- El hospital donde tuvo a su bebé.
- WIC (Mujeres, bebés y niños) al 1-800-WIC-4030 sin costo. Los usuarios de TTY pueden llamar gratis al 1-800-627-3520.



Ayuda en el hogar

Hay mucho por hacer cuando regresa a casa con su nuevo bebé. Tendrá que alimentar a su bebé seguido, lavar la ropa, ir de compras y encontrar el tiempo para descansar. Incluso antes de que su bebé nazca, piense acerca de quién podría ayudarla después de que su bebé haya nacido.

Maneras en que las personas pueden ayudarle

Es posible que quiera pedirles a familiares, amigos y vecinos que:

- Hagan la comida.
- Limpie o laven la ropa.
- Pasen algunas horas con su bebé para que usted pueda descansar.
- Pasen tiempo con sus otros hijos para que pueda tener algo de tiempo a solas con su nuevo bebé.

Visitas de enfermeras en el hogar

Probablemente también reciba un llamado de una enfermera de salud pública de su área. La enfermera le preguntará cómo están usted y su bebé, y si está bien que los visite en su casa. Estas visitas no representan costo alguno para usted. Durante la visita, la enfermera:

- Le brindará información útil acerca de la crianza, el crecimiento y desarrollo de su bebé e información sobre temas de salud y seguridad.
- Le preguntará cómo se ha estado sintiendo durante los días desde el nacimiento de su bebé.
- Le responderá preguntas y le proporcionará información acerca de recursos que pueden ayudarles a usted y a su familia.



Emociones después de que su bebé nace

Para muchas mujeres, las semanas después de dar a luz pueden estar llenas de distintas emociones, que incluyen tristeza o depresión. Cualquier mujer puede experimentar tristeza posparto o depresión posparto. Esto involucra a mujeres de todas las razas, edades, ingresos y culturas.

Tristeza posparto

La tristeza posparto es la montaña rusa de emociones que muchas mujeres experimentan después de tener un bebé. La tristeza posparto por lo general dura entre unos pocos días hasta una o dos semanas.

Signos y síntomas comunes de tristeza posparto:

- Cambios de humor
- Ansiedad, tristeza y/o irritabilidad
- Llantos frecuentes
- Problemas para concentrarse y/o dormir



Depresión posparto

La depresión posparto puede comenzar de forma similar a la tristeza posparto. Pero los síntomas son más intensos y duran más. Es importante buscar ayuda para la depresión posparto.

Signos y síntomas comunes de depresión posparto:

- Falta de apetito
- Dificultad para dormir
- Irritabilidad intensa, enojo y/o sentirse muy cansada
- Cambios de humor intensos y/o falta de alegría en la vida
- Dificultad para vincularse con el bebé
- Sentimientos de vergüenza o culpa
- Pensar en lastimarse o lastimar a su bebé

¡Hay ayuda disponible!

La depresión posparto se puede tratar; **¡es importante que busque ayuda y tratamiento de inmediato! Llame:**

- A su médico o enfermera partera.
- Servicios al Cliente de UCare al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de UCare.
- Apoyo al embarazo y el posparto de Minnesota al 612-787-7776 o visite ppsupportmn.org.

Clases para padres

Después de que su bebé nace, puede que usted quiera saber más sobre el crecimiento del bebé, las fases del desarrollo y formas positivas para criar a su hijo. Consulte en su distrito escolar local para saber más sobre clases de Educación familiar de la primera infancia (Early Childhood Family Education, ECFE) y clases de educación comunitaria.

Clases de Educación familiar de la primera infancia (ECFE)

(para padres con hijos menores de 6 años)

- Regístrese en las clases grupales para padres.
- Conozca más sobre programas y recursos.
- Hable con los padres de niños de la misma edad.
- Obtenga respuestas a sus preguntas sobre crianza.
- Pague según una escala tarifaria progresiva (sin costo para algunas familias).

Clases de educación comunitaria

- Acceda a muchos tipos distintos de clases.
- Los afiliados de UCare obtienen un descuento en la mayoría de las clases.

¿No conoce el distrito escolar de su localidad?

- Comuníquese a United Way al 1-800-543-7709 gratis. Los usuarios de TTY deben llamar sin costo al 1-800-627-3529.



Es una mamá inteligente

Utiliza **text4baby**



Envía **BEBE** al **511411**

Recibe mensajes **GRATIS**
en tu teléfono que te ofrecerán
ayuda durante tu embarazo
y el primer año de tu bebé.



text4babySM

text4baby.org

Ucare[®]

Las compañías participantes incluyen Alltel, Assurance Wireless, AT&T, Boost Mobile, Cellular South, Cellcom, Centennial Cellular, Cincinnati Bell, Cricket, Metro PCS, N-Telos, Sprint Nextel, T-Mobile, U.S. Cellular, Verizon Wireless y Virgin Mobile USA. Si usted cree que le han cobrado los mensajes de text4baby por error, por favor póngase en contacto con su proveedor de servicios móviles.



Un servicio gratuito de
National Healthy Mothers,
Healthy Babies Coalition

Accionado por **VOXIVA**[™]



Libros y DVD gratis

Información sobre su embarazo

1. Libros sobre embarazo y bebés

Disponibles en inglés y en español

Los temas incluyen:

- Tener un embarazo y un parto saludables.
- Guía mensual para el embarazo.
- Trabajo de parto y parto.
- Cuidados a su bebé recién nacido.

2. DVD sobre atención prenatal (la atención médica que recibe durante el embarazo)

Disponible en inglés, hmong, somalí y español.

3. Libro para ayudar a las personas que consumen tabaco

Disponible en inglés y español.

Los temas incluyen:

- Riesgos de fumar para usted y su bebé.
- Beneficios de dejar de fumar.
- Consejos y sugerencias para dejar de fumar y mantener libre de humo de tabaco.



19

Formulario de pedido

Elija los recursos que desea:

- Libro sobre el embarazo: Versión en inglés Versión en español
- DVD (contiene todos los idiomas)
- Libro de ayuda para dejar de fumar: Versión en inglés Versión en español

Díganos a dónde enviar los recursos

Afiliado de UCare Número de identificación _____ Afiliado Nombre _____

Nombre postal _____ Teléfono _____

Dirección postal _____

Ciudad, estado, código postal _____

Envíe este cupón a:

UCare Health Promotion
P.O. Box 52
Minneapolis, MN 55440-0052





Aviso de derechos civiles

La discriminación es ilegal. UCare no discrimina con base en:

- Raza
- Color
- Nacionalidad
- Credo
- Religión
- Orientación sexual
- Estado de asistencia pública
- Edad
- Discapacidad (incluso impedimentos físicos o mentales)
- Sexo (incluso estereotipos de sexo e identidad de género)
- Estado civil
- Creencias políticas
- Condición médica
- Estado de salud
- Recepción de servicios de atención médica
- Experiencia de reclamos
- Antecedentes médicos
- Información genética

Ayudas y servicios auxiliares. UCare proporciona ayudas y servicios auxiliares, como intérpretes calificados e información en formatos accesibles, sin costo y de forma oportuna, para asegurar igualdad de oportunidades para participar en nuestros programas de atención médica. **Comuníquese** a UCare al 612-676-6500 (voz) o 1-866-457-7144 (voz), 612-676-6810 (TTY), o 1-800-688-2534 (TTY).

Servicios de asistencia de idiomas. UCare ofrece documentos traducidos e interpretación hablada, sin costo y de forma oportuna, cuando los servicios de asistencia de idiomas son necesarios para garantizar que personas con conocimientos limitados del inglés tengan acceso a nuestra información y servicios. **Comuníquese** a UCare al 612-676-6500 (voz) o 1-866-457-7144 (voz), 612-676-6810 (TTY), o 1-800-688-2534 (TTY).

Quejas de derechos civiles

Usted tiene derecho a presentar una queja por discriminación si cree que fue tratado de forma discriminatoria por parte de UCare. Puede comunicarse a cualquiera de las siguientes cuatro agencias directamente para presentar una queja por discriminación.

Oficina de Derechos Civiles (Office for Civil Rights, OCR) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

Usted tiene derecho a presentar una queja a la OCR, una agencia federal, si cree que ha sido discriminado por alguno de los siguientes:

- Raza
- Color
- Nacionalidad
- Edad
- Discapacidad
- Sexo (incluso estereotipos de sexo e identidad de género)

Comuníquese a la OCR directamente para presentar una queja:

Director
U.S. Department of Health and Human Services' Office for Civil Rights
200 Independence Avenue SW
Room 509F
HHH Building
Washington, DC 20201
800-368-1019 (Voice)
800-537-7697 (TDD)
Portal de quejas – <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Departamento de Derechos Humanos de Minnesota (MDHR)

En Minnesota, usted tiene derecho a presentar una queja ante el Departamento de Derechos Humanos de Minnesota (Minnesota Department of Human Rights, MDHR) si cree que ha sido discriminado por:

- Raza
- Color
- Nacionalidad
- Religión
- Credo
- Sexo
- Orientación sexual
- Estado civil
- Estado de asistencia pública
- Discapacidad

Comuníquese al **MDHR** directamente para presentar una queja:

Minnesota Department of Human Rights
Freeman Building, 625 North Robert Street
St. Paul, MN 55155
651-539-1100 (voz)
800-657-3704 (línea gratuita)
711 o 800-627-3529 (servicio de retransmisión de MN)
651-296-9042 (Fax)
Info.MDHR@state.mn.us (Correo electrónico)

Departamento de Servicios Humanos de Minnesota (DHS)

Usted tiene derecho a presentar una queja al Departamento de Servicios Humanos de Minnesota (Minnesota Department of Human Services, DHS) si cree que ha sido discriminado en nuestros programas de atención médica por alguno de los siguientes:

- Raza
- Color
- Nacionalidad
- Credo
- Religión
- Orientación sexual
- Estado de asistencia pública
- Edad
- Discapacidad (incluso impedimentos físicos o mentales)
- Sexo (incluso estereotipos de sexo e identidad de género)
- Estado civil
- Creencias políticas
- Condición médica
- Estado de salud
- Recibo de servicios de atención médica
- Experiencia de reclamos
- Antecedentes médicos
- Información genética

Las quejas se deben presentar por escrito en un plazo de 180 días a partir de la fecha en que descubra la supuesta discriminación. La queja debe incluir su nombre y dirección y describir la discriminación por la que presenta la queja. Después de que recibamos su queja, la revisaremos y le avisaremos por escrito si tenemos autoridad para investigar. Si la tenemos, investigaremos su queja.

El DHS le avisará por escrito el resultado de la investigación. Usted tiene derecho a apelar el resultado si no está de acuerdo con la decisión. Para apelar, debe enviar una solicitud por escrito para que el DHS revise el período de resultado de la investigación. Sea conciso y establezca por qué no está de acuerdo con la decisión. Incluya información adicional si cree que es importante.

Si presenta una queja de esta forma, las personas que trabajan para la agencia mencionada en la queja no tomarán represalias contra usted. Esto significa que no pueden castigarlo de forma alguna por presentar una queja. Presentar una queja de esta forma no le impide buscar otras acciones legales o administrativas.

Comuníquese al **DHS** directamente para presentar una queja por discriminación:

ATTN: Civil Rights Coordinator
Minnesota Department of Human Services
Equal Opportunity and Access Division
P.O. Box 64997
St. Paul, MN 55164-0997
651-431-3040 (voz) o use su servicio de retransmisión preferido

Aviso de queja de UCare

Usted tiene derecho a presentar una queja a UCare si cree que sufrió discriminación en nuestros programas de atención médica por:

- Raza
- Color
- Nacionalidad
- Credo
- Religión
- Orientación sexual
- Estado de asistencia pública
- Edad
- Discapacidad (incluso impedimentos físicos o mentales)
- Sexo (incluso estereotipos de sexo e identidad de género)
- Estado civil
- Creencias políticas
- Condición médica
- Estado de salud
- Recibo de servicios de atención médica
- Experiencia de reclamos
- Antecedentes médicos
- Información genética

Teléfono: 612-676-6500 o
1-866-457-7144 gratis
TTY: 612-676-6810 o
1-800-688-2534 gratis
Correo electrónico: cag@ucare.org
Fax: 612-884-2021

Dirección postal de
UCare
Attn: Complaints, Appeals and Grievances
PO Box 52
Minneapolis, MN 55440-0052



Copyright © 2017, UCare. Se requiere el permiso de UCare para copiar o reproducir esta publicación o cualquier parte de la misma. UCare® y “Health care that starts with you®” son marcas registradas de servicios de UCare Minnesota.



Health care that starts with you.®

ucare.org