



Guía de recursos durante y después del embarazo

Cuidando de Mí y de Mi Bebé (Taking Care of Baby and Me®)



Apoyo en cada etapa del embarazo y el parto

Para tener un embarazo saludable es necesario trabajar en equipo. No está sola. Dio un paso importante para tomar decisiones informadas sobre su cuidado médico, con Wellpoint District of Columbia, Inc. como parte de su equipo. Mientras cursa su embarazo, esta guía le proporcionará información sobre los beneficios del plan y los recursos que apoyan su bienestar. Puede llamar a nuestro equipo de Servicios para Inscritos o a la Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas en cualquier momento, de día o de noche. Estamos listos para responder cualquier pregunta que pueda tener a lo largo del embarazo.



Estos son algunos pasos que debe seguir mientras se prepara para la llegada de su bebé:

Para mantener sus beneficios, informe al Departamento de Servicios Humanos (DHS) que está embarazada.

Informe al DHS sobre su embarazo antes y después del parto llamando al **202-727-5355**.

Para mantenerse saludable durante el embarazo, programe una visita a su proveedor de cuidados médicos de OB.

Un proveedor de cuidados médicos de obstetricia (OB) es un médico experto en la atención durante el embarazo. Visitará a este proveedor para hacerle consultas prenatales durante el embarazo y para una cita posparto después de dar a luz. Cuando visite a su proveedor de OB, el profesional trabajará con usted para determinar sus riesgos de salud. Su proveedor de OB la ayudará a programar las citas necesarias para monitorear su salud y la de su bebé durante todo el embarazo. Su proveedor de OB puede ser un médico o un enfermero que haya recibido capacitación especial para proporcionar atención durante el embarazo.

Durante las visitas, su proveedor de OB responderá sus preguntas sobre el embarazo y el parto, incluidos los siguientes temas:

- Nutrición: qué alimentos debe comer y cuáles debe evitar
- Cómo mantenerse activa de forma segura durante el embarazo
- Medicamentos y suplementos
- Opciones para el parto
- Salud mental: cambios normales y signos de advertencia
- Cómo alimentar a su bebé
- Planificación familiar

¿Qué preguntas quiere hacerle a su proveedor de OB? Escribálas a continuación para llevarlas a su próxima consulta:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Puede utilizar la herramienta Encontrar un doctor (Find a Doctor) en nuestro sitio web para buscar un proveedor de OB en su zona.

Recompensas Saludables

Usted puede obtener incentivos por asistir a sus visitas de salud. Puede canjear sus Recompensas Saludables (Healthy Rewards) por tarjetas de regalo de una lista de tiendas en su Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub). Para inscribirse en el programa Recompensas Saludables, visite su página de beneficios en **wellpoint.com/dc/medicaid**. Una vez allí, inicie sesión en el Centro de recompensas de beneficios y visite el portal de Recompensas Saludables. También puede llamar al **888-990-8681 (TTY 711)** de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 8:00 p.m.

Si tiene Medicare y Medicaid (doble elegibilidad), es posible que no reúna los requisitos para Recompensas Saludables. Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) tienen normas para la doble elegibilidad. Llame a Servicios para Inscritos para averiguar qué beneficios le corresponden.

Programa digital de maternidad

Wellpoint ofrece un programa digital de educación prenatal y posparto que personaliza su atención. El programa se encuentra disponible a través de una aplicación para teléfonos inteligentes, lo que significa que puede utilizarla en el momento y el lugar que le resulten cómodos. Cuando comience con el programa, se le pedirá que complete una evaluación de salud y embarazo que nos ayuda a conocerla mejor. Sus respuestas nos indican cómo podemos ofrecerle el mejor nivel de apoyo en función de sus necesidades de salud.

Con la aplicación, podrá acceder a todas estas cosas, y más, cuando a usted le resulte conveniente:

- Educación sobre salud general, prenatal y posparto
- Funciones de seguimiento que le permiten documentar y visualizar su salud y el crecimiento de su bebé
- Herramientas como contadores de contracciones y patadas que la ayudan a seguir su progreso y el bienestar de su bebé
- Listas de verificación que la ayudarán a prepararse para la llegada del bebé



Visite wellpoint.com/dc/medicaid/pregnancy-and-womens-health para obtener más información sobre el programa digital de maternidad e inscribirse.

Embarazo saludable y parto seguro

Sus decisiones pueden ayudarla a tener un embarazo saludable y un parto seguro. Puede estar tranquila al saber que cuenta con su equipo de bienestar durante su embarazo. Durante las consultas, su proveedor de cuidados médicos de OB la ayudará a prepararse para el nacimiento de su bebé. Juntos, pueden crear un plan de parto, analizar cualquier pregunta y encontrar maneras de ayudarla a sentirse tranquila con su atención.

Apoyo adicional

A través de nuestro programa de administración de casos, puede recibir apoyo personalizado de un enfermero que puede ayudarla a manejar sus necesidades personales durante el embarazo y después del parto. Su administrador de casos de OB puede ayudarla a programar sus consultas de salud, encontrar recursos comunitarios y tomar decisiones informadas antes y después del parto.

Si desea obtener una referencia para el programa de administración de casos, llame a Servicios para Inscritos y solicite que la comuniquen con un administrador de casos de OB.

Recursos útiles:

- Health A to Z: ¿Desea obtener más información sobre el embarazo y otros temas de salud? Consulte Health A to Z en **wellpoint.com/dc/medicaid** y busque su tema.
- Show your love! Esta aplicación le muestra los pasos a seguir para que usted y su bebé se mantengan saludables. Descargue Show your love! de su tienda de aplicaciones hoy.
- Count the Kicks: Visite countthekicks.org para obtener información sobre la importancia de monitorear los movimientos del bebé durante el tercer trimestre del embarazo.

Doulas

¿Alguna vez escuchó hablar de una doula? Las doulas son profesionales capacitadas que proporcionan apoyo físico, emocional e informativo a sus clientes antes, durante y poco después del parto para ayudarlas a lograr la experiencia más saludable y satisfactoria posible. Las doulas pueden ayudar a mejorar los resultados del parto para usted y su bebé, y podrían tener un impacto positivo en la familia entera. Para obtener más información sobre las doulas, visite marchofdimes.org/itstartswithmom/get-to-know-doulas.

Consumo de sustancias y embarazo

No hay ninguna cantidad de alcohol, tabaco o drogas que resulte segura durante el embarazo. La prioridad de su proveedor de cuidados médicos de OB es asegurarse de que usted y su bebé estén saludables. Le recomendamos que hable abiertamente con su proveedor sobre cualquier sustancia que consuma. El proveedor puede trabajar con usted para diseñar un plan seguro y detener el consumo de alcohol, tabaco y drogas que pueda dañarlos a usted y a su bebé.



La Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Llame al **833-359-1384 (TTY 711)** para obtener respuestas a cualquier pregunta de salud, incluso cuando el consultorio de su proveedor de cuidados médicos de OB está cerrado. Cuando su proveedor no se encuentra disponible, también puede usar LiveHealth® Online para consultar a un proveedor a través de su teléfono inteligente, tableta o computadora.

Recursos útiles:

- Smokefree.gov: Apoyo, consejos, herramientas y asesoramiento especializado para ayudarle a dejar de fumar.
- Línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): Esta línea de ayuda gratuita ofrece referencias para el tratamiento de personas que padecen problemas de salud mental o abuso de sustancias. Llame las 24 horas, los 7 días de la semana al **800-662-4357 (TTY 711)**.
- Quitline: Si está pensando en dejar de fumar y le gustaría recibir algo de ayuda, es posible que Quitline sea lo que necesita para lograrlo. Quitline ofrece orientación gratuita por teléfono para ayudarla a dejar de fumar. Llame al **800-QUIT-NOW (800-784-8669)** las 24 horas, los 7 días de la semana para hablar de manera confidencial con un asesor para dejar de fumar altamente capacitado.
- Smoke-Free Women: Apoyo, consejos, herramientas y asesoramiento especializado que se enfocan en ayudar a las mujeres a dejar de fumar. Visite [women.smokefree.gov](https://www.women.smokefree.gov).

Su plan de parto

Un plan de parto ayuda a garantizar que sus decisiones se tengan en cuenta durante el trabajo de parto y el parto. Su plan de parto les detalla lo que usted desea a los proveedores de OB y al personal de enfermería que la asistirán cuando nazca su bebé. Puede incluir los tipos de medicamentos que desea o no tomar, quién quiere que la acompañe en la sala cuando nazca su bebé y cualquier práctica religiosa o cultural que usted siga.

Armar un plan de parto puede ayudarla a sentirse mejor preparada para el trabajo de parto y el parto. Asegúrese de hablar sobre su plan de parto con su proveedor de cuidados médicos de OB.

A continuación, se enumeran algunas preguntas que debe responder para comenzar su plan de parto:

¿Dónde quiere dar a luz a su bebé?

¿Desea tener contacto piel a piel con su bebé dentro de la hora posterior al nacimiento (recomendado)?

¿Quién quiere que esté con usted en la sala durante el trabajo de parto y el parto?

¿Hay alguna costumbre que desee poner en práctica en el nacimiento de su bebé?

¿Quién quiere que corte el cordón umbilical?

Para obtener más información sobre planes de parto y ver un ejemplo de plan de parto, visite [marchofdimes.org/find-support/topics/planning-baby/your-birth-plan](https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/planning-baby/your-birth-plan).

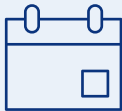


Cómo cuidar de usted misma y de su bebé

Luego del nacimiento de su bebé, durante la visita de seguimiento con su proveedor de OB, el profesional se asegurará de que su cuerpo esté sanando y la ayudará a adaptarse a la vida con el recién nacido. Es recomendable hacer una visita al proveedor entre 1 y 6 semanas después del parto, pero no más tarde de 12 semanas. Es posible que su proveedor de cuidados médicos de OB quiera verla unas pocas semanas después del parto si tuvo un embarazo de alto riesgo o dio a luz por cesárea.

Puede obtener Recompensas Saludables por asistir a la visita posparto.

Es de gran ayuda encontrar un proveedor (pediatra) de su confianza para su bebé antes del nacimiento. Puede usar la herramienta Encontrar un doctor (Find a Doctor) en nuestro sitio web para buscar uno.



Si su cobertura de Medicaid finalizará luego del nacimiento de su bebé, programe su visita posparto antes de que pierda la cobertura. Puede llamar al Centro de Llamadas del DHS al **202-727-5355** para preguntar si puede mantener su cobertura.

Cuidado de control del bebé

La Academia Americana de Pediatría (AAP) sugiere que su bebé tenga un chequeo al nacer y entre 3 y 5 días después. El proveedor de cuidados médicos de su bebé también querrá verlo con frecuencia hasta que tenga aproximadamente 3 años. El objetivo de estas visitas es asegurarse de que esté creciendo y desarrollándose como debería. Durante las consultas de control del bebé, el proveedor de atención primaria (PCP) de su bebé le realizará un examen físico. También es posible que le pregunte sobre el historial de salud de su familia, le recomiende y administre vacunas, le hable sobre salud dental y examine la vista y la audición de su bebé, además de hablarle sobre otros temas de salud importantes. Este profesional puede proporcionarle el mejor cuidado si trabaja junto a usted.

El proveedor de cuidados médicos de su bebé es su socio hasta que su bebé se convierta en adulto. Asegúrese de comunicarse con el proveedor si tiene alguna preocupación con respecto a la salud de su bebé. Le hará preguntas y le dará sus comentarios. Si su bebé está enfermo o no se siente bien, le puede indicar qué tipo de atención debe buscar.

Recursos útiles:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Siga el desarrollo de su hijo en cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html.
- March of Dimes: Lea sobre las últimas investigaciones y temas que la ayudarán a mantenerse y mantener a su bebé saludables en marchofdimes.org.
- Aplicación Sigamos el desarrollo de los CDC: Realice un seguimiento de los indicadores del desarrollo de su bebé desde los 2 meses hasta los 5 años. Descargue la aplicación Sigamos el desarrollo de los CDC de su tienda de aplicaciones hoy.
- Healthy Children: Acceda a educación para padres proporcionada por pediatras en healthychildren.org/English/Pages/default.aspx.

Lactancia materna

La lactancia materna es una decisión saludable para el crecimiento y desarrollo de su bebé. La Academia Americana de Pediatría recomienda que la lactancia materna sea la única fuente de nutrición para el bebé hasta por lo menos los 6 meses de edad. Independientemente del método de alimentación que elija, es muy importante asegurarse de que su bebé reciba suficiente alimento. Es posible que un bebé que está molesto, llora, se ve hambriento, no parece satisfecho luego de alimentarse y moja menos de 6 a 8 pañales en un día no esté recibiendo suficiente alimento. Si le preocupa que su bebé no esté comiendo lo suficiente, llame a su proveedor de cuidados médicos. Para obtener más información sobre cómo alimentar a su bebé, visite kidshealth.org/en/parents/feednewborn.html.

Recursos útiles:

- Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC): Proporciona apoyo comunitario para la lactancia. Obtenga información sobre cómo inscribirse en la sección Recursos comunitarios de esta guía.
- La Leche League International: Proporciona educación, estímulo y apoyo de madre a madre sobre la lactancia. Para encontrar su liga local, visite lalli.org.
- Infant Risk Center: Encuentre respuestas a sus preguntas sobre lactancia y medicamentos. Llame al **806-352-2519 (TTY 711)** o visite infantrisk.com.



Sueño seguro

La muerte súbita inesperada del lactante (SUID), que incluye el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), es la principal causa de muerte por lesiones entre los bebés. El sueño es un gran desafío para las familias con bebés, pero si se siguen los pasos correctos, muchas muertes por SUID pueden prevenirse. Usted, o cualquier persona que cuide a su bebé cuando usted no está, puede reducir el riesgo de muerte relacionada con el sueño siguiendo estos pasos:

- Asegúrese de que su bebé duerma boca arriba, solo y en su propio espacio especial para dormir. Esto puede ser una cuna, una cama pequeña solo para bebés o un área de juego que también es segura para dormir. Debe tener un colchón firme y plano, y una sábana bien ajustada.

- No permita que su bebé duerma en el sofá, en una silla, en un columpio ni en el asiento del automóvil (a menos que realmente esté en el automóvil).
- No deje elementos como mantas sueltas, almohadas, juguetes de peluche, almohadones para los bordes de la cuna y otros objetos blandos en el espacio de dormir del bebé.
- Intente amamantar y no fume cerca del bebé.

Depresión posparto

La depresión posparto (PPD) es común y se puede tratar. Según los CDC, alrededor de 1 de cada 8 personas que dan a luz tiene síntomas de depresión posparto. Es posible que esté sufriendo PPD si:

- Se siente ansiosa o deprimida la mayor parte del día, todos los días.
- Le cuesta establecer un vínculo con su bebé.
- No se siente mejor después de dos semanas de haber dado a luz a su bebé.

Su bienestar emocional es tan importante como su salud física. El primer paso para sanar es pedir ayuda. Su proveedor de cuidados médicos de OB puede armar un plan de apoyo para usted si está dispuesta a compartir lo que siente.

Recursos útiles:

- Postpartum Support International: Visite postpartum.net o llame al **800-944-4773 (TTY 711)** las 24 horas, los 7 días de la semana, y siga las indicaciones para comunicarse con alguien.
- What to Expect: Visite whattoexpect.com y busque “depresión posparto (postpartum depression)”.
- Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna: Llame o envíe un mensaje de texto al **833-852-6262** para obtener asistencia gratuita y confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana antes, durante y después del embarazo. Visite mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline.
- Organización Share: Apoyo, recursos e información para las personas que han sufrido la pérdida de un bebé. Visite nationalshare.org.

Llame al **911** de inmediato si siente que quiere lastimarse o lastimar a su bebé. También puede llamar o enviar un mensaje de texto a la Línea 988 de Crisis y Prevención del Suicidio al **988**, llamar o enviar un mensaje de texto a la Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna al **833-TLC-MAMA (833-852-6262)**, o llamar a la Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas al **833-359-1384 (TTY 711)** las 24 horas, los 7 días de la semana.



Planificación familiar

Si desea tener otro bebé, es importante hablar con su proveedor de cuidados médicos antes de intentar quedar embarazada de nuevo. Quedar embarazada demasiado pronto después de haber dado a luz puede ocasionar que el próximo embarazo presente un alto riesgo de parto prematuro. Se aconseja esperar un periodo de al menos 18 meses entre embarazos. Su cuerpo necesita el tiempo adecuado para sanar y recuperarse.

Hasta que esté lista para otro embarazo, puede elegir entre numerosas opciones de planificación familiar. La anticoncepción reversible de acción prolongada (LARC) es una opción para evitar el embarazo mediante un dispositivo que el proveedor coloca dentro del brazo o del útero. Permanece allí hasta que usted desee que se lo quiten. Hable con su proveedor de cuidados médicos de OB sobre las mejores opciones para usted y los efectos que tienen en su cuerpo. Llame a la Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas si tiene alguna pregunta sobre el método que elija. Si desea preguntar sobre sus beneficios de opciones de planificación familiar, llame a Servicios para Inscritos.

Si presenta alguna condición médica o toma algún medicamento, hable con su proveedor sobre los efectos que esto puede tener en su próximo embarazo. Es probable que su proveedor le sugiera tomar una vitamina prenatal con ácido fólico antes de quedar embarazada para proteger la salud de su bebé.

Recursos útiles:

- Oficina para la Salud de la Mujer: Puede visitar el sitio web en womenshealth.gov o llamar al **800-994-9662 (TDD 888-220-5446)** si tiene preguntas sobre temas de salud o sus programas especiales.
- Dispositivos LARC: Puede obtener más información sobre dispositivos intrauterinos (DIU) e implantes en cdc.gov.

Puede leer sobre planificación familiar si busca “antes del embarazo (preconception)” en cdc.gov. También puede obtener más información sobre métodos de planificación familiar si busca “anticoncepción” (contraception).



Cobertura médica para usted y su bebé

Nuestro objetivo es cuidar su salud y la de su bebé. No queremos que pierda la cobertura después del parto. Para que su bebé mantenga la cobertura, comuníquese con el Departamento de Servicios Humanos (DHS) e informe sobre su embarazo antes y después del parto llamando al **202-727-5355** o en dhcf.dc.gov/service/how-qualify-dc-medicaid.

También es importante que se comunique con District Direct llamando al **202-727-5355 (TTY 711 o 855-532-5465)** o escribiendo a districtdirect@dc.gov si cambia alguno de los siguientes datos:

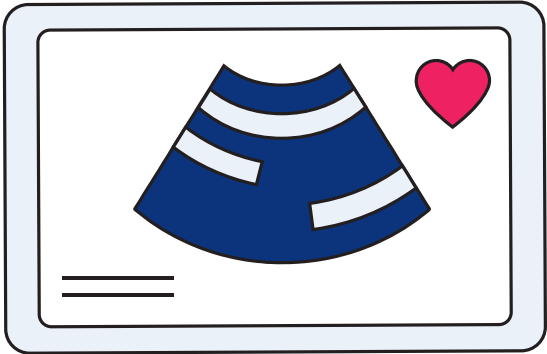
- Dirección
- Número de teléfono
- Dirección de correo electrónico
- Gastos
- Ingresos/activos
- Cantidad de miembros de la familia en el hogar

También puede visitar un centro de servicio de District Direct en persona para compartir cualquier cambio en su información personal. Visite dc.gov y busque un centro cerca.

¿Necesita ayuda o tiene una pregunta?

Estamos aquí para ayudar. Simplemente llame a Servicios para Inscritos al **833-359-1384 (TTY 711)** de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

Si tiene preguntas, llámenos. Con gusto la ayudaremos.



Recursos comunitarios

¿Necesita ayuda para pagar sus facturas o conseguir comida o vivienda? Nos asociamos con organizaciones locales para ayudarla a encontrar recursos. Simplemente visite el sitio web de Wellpoint para encontrar una organización cerca de usted.

Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

WIC es un programa que ofrece numerosos recursos a familias con niños. Puede recibir cupones de alimentos, educación sobre salud y consejería de pares para obtener apoyo moral en la crianza de los hijos.

Para leer acerca del programa y saber si califica:

1. Visite fns.usda.gov/wic.
2. Ingrese a [Cómo presentar una solicitud \(How to Apply\)](#).
3. Busque la información de contacto de su estado.

Atención prenatal grupal

¿Alguna vez escuchó hablar de la atención prenatal grupal? Se trata de una atención prenatal que reúne a personas embarazadas que tienen fechas de parto cercanas en cómodos entornos grupales en lugar de salas de examen. Ayuda a las personas a encontrarse con otros padres para hablar con su proveedor de cuidados médicos de OB y personal de enfermería. Los padres que han participado en la atención prenatal grupal a menudo indican que creen que aprenden más del embarazo y se sienten mejor preparados con respecto a qué esperar durante el trabajo de parto y el parto.

Con la atención prenatal grupal:

- Puede asistir a sus visitas prenatales con otros padres y madres que están en la misma etapa de embarazo o en una etapa similar.

- Se reunirá con un grupo e intercambiará experiencias para aprender sobre el embarazo.
- Tendrá varias visitas prenatales que duran hasta dos horas e incluyen tiempo a solas con su proveedor de cuidados médicos de OB.

Recursos útiles:

CenteringPregnancy™

CenteringPregnancy es un programa de atención prenatal grupal que reúne a mujeres con fechas de parto cercanas fuera de las salas de examen y en un entorno grupal cómodo. Obtenga más información sobre el programa en centeringhealthcare.org/what-we-do/centering-pregnancy.

Nurse-Family Partnership — Helping First-Time Parents Succeed®

¿Es una madre primeriza que cursa la primera o segunda etapa (trimestre) del embarazo? Si la respuesta es afirmativa, Nurse-Family Partnership puede ser un excelente recurso para usted. Un enfermero irá a su casa para apoyarla durante el embarazo hasta que su bebé cumpla 2 años. Para leer acerca del programa o averiguar si hay algún sitio cercano, visite nursefamilypartnership.org.

Healthy Families America (HFA)

Este programa ofrece servicios de visita a domicilio y referencias de apoyo comunitario para su familia. Usted puede recibir ayuda con grupos de apoyo, atención prenatal y cuidado de posparto, desarrollo del niño y planificación de objetivos familiares. Para encontrar un sitio cercano de HFA, visite healthyfamiliesamerica.org.

Notas

[illegible]

12 | Durante y después del embarazo

**Gracias por
confiarnos
su cuidado médico.**



Referencias y fuentes:

- March of Dimes, Your birth plan (consultado en enero de 2024): marchofdimes.org/find-support/topics/planning-baby/your-birth-plan
- Academia Americana de Pediatría, Recommendations of Preventative Pediatric Health Care (Recomendaciones sobre cuidado médico preventivo pediátrico) (2/6/2025): aap.org/periodicityschedule
- MedlinePlus, Well-child visits (consultado en abril de 2024): medlineplus.gov/ency/article/001928.htm
- Healthychildren.org, Breastfeeding (consultado en abril de 2024): www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/default.aspx
- Academia Americana de Pediatría, Safe Sleep (Sueño seguro) (consultado en abril de 2024): aap.org/en/patient-care/safe-sleep
- The American College of Obstetricians and Gynecologists, Interpregnancy Care (enero de 2019; confirmado en 2025): acog.org/clinical/clinical-guidance/obstetric-care-consensus/articles/2019/01/interpregnancy-care
- March of Dimes, Folic Acid (mayo de 2020) (consultado en enero de 2024): marchofdimes.org/pregnancy/folic-acid.aspx
- The American College of Obstetricians and Gynecologists, Group Prenatal Care Committee Opinion (marzo de 2018; confirmado en 2025): acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2018/03/group-prenatal-care
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Symptoms of Depression Among Women (Síntomas de la depresión entre las mujeres) (15 de mayo de 2024): cdc.gov/reproductive-health/depression



**Servicios para Inscritos: de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.
y Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas: 833-359-1384 (TTY 711)**

wellpoint.com/dc/medicaid



Wellpoint District of Columbia, Inc. cumple con las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos a las personas por ninguno de estos motivos: Raza • Color • Nacionalidad de origen • Edad • Discapacidad • Sexo o identidad de género

Do you need help with your healthcare, talking with us, or reading what we send you? We provide our materials in other languages and formats at no cost. Call us toll-free at 833-359-1384 (TTY 711).

¿Necesita ayuda con el cuidado de la salud, para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos? Ofrecemos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno. Llame a nuestra línea gratuita al 833-359-1384 (TTY 711).

በእርስዎ የጤና ክብካቤ ላይ፣ ከእኛ ጋር በመነጋገር ላይ፣ ወይም እኛ የምንልክልዎትን ነገሮች በማንበብ ላይ እገዛ ያስፈልግዎታል? የእኛን የሚነበቡ ነገሮች በሌሎች ቋንቋዎች እና ቅርጾች ምንም ወጪ ሳያስከትልብዎት እንሰጥዎታለን። በነጻ የስልክ መሥመር በስልክ ቁጥር 833-359-1384 (TTY 711) ይደውሉልን።

건강 관리에 도움이 필요하십니까? 아니면 저희와 연락하시거나, 보내드리는 자료를 읽는 데 도움이 필요하십니까? 자료를 다른 언어 및 형식으로 무료로 제공해드립니다. 저희에게 833-359-1384 (TTY 711)번으로 연락해 주십시오.

您在醫療保健方面、與我們交流或閱讀我們寄送的材料時是否需要幫助？我們可免費提供其他語言和格式的材料。請撥打我們的免費電話 833-359-1384 (TTY 711)。

Avez-vous besoin d'aide pour vos soins de santé, pour parler avec nous ou pour lire ce que nous vous avons envoyé? Nous pouvons fournir gratuitement nos documents dans d'autres langues et formats. Appelez notre numéro gratuit 833-359-1384 (TTY 711).

Quý vị có cần trợ giúp liên quan tới chăm sóc sức khỏe, nói chuyện với chúng tôi, hoặc đọc nội dung chúng tôi gửi cho quý vị không? Chúng tôi có cung cấp tài liệu bằng các ngôn ngữ và định dạng khác mà không tính phí. Hãy gọi chúng tôi theo số điện thoại miễn cước 833-359-1384 (TTY 711).

La información de este documento solo tiene fines educativos. No debe usarse como consejo médico.

Cobertura proporcionada por Wellpoint District of Columbia, Inc.

1023756DCMSPWLP 07/25