



Educación acerca de opioides para asociados

Los analgésicos opioides recetados, como oxicodona (OxyContin®), hidrocodona (Vicodin®), morfina y codeína, pueden ayudar a tratar el dolor después de una cirugía o una lesión, pero conllevan riesgos graves, como adicción, sobredosis y muerte. Estos riesgos aumentan a medida que la dosis que toma aumenta o si usa estos analgésicos a largo plazo, aunque los tome según prescrito por su médico. Sus riesgos también aumentan si toma ciertos otros medicamentos, como benzodiazepinas (comúnmente utilizadas para tratar la ansiedad e insomnio), u obtiene opioides de varios médicos y farmacias.

El formulario de Doctors HealthCare Plans tiene alternativas de analgésicos sin opioides para el tratamiento del dolor agudo y crónico que, cuando se usan según lo prescrito, pueden ser tan efectivos para el tratamiento del dolor como algunos medicamentos opioides sin los riesgos que puede conllevar estos medicamentos. Algunos ejemplos de medicamentos analgésicos sin opioides son; cápsulas de celecoxib, tabletas de diclofenaco sódico, tabletas de etodolaco, tabletas de ibuprofeno, tabletas de naproxeno y otras.

Doctors HealthCare Plans también ofrece hasta \$105 al mes (según el plan en el que esté inscrito) para productos de venta libre que incluyen analgésicos sin opioides como acetaminofén 500 mg, crema muscular, parches y crema de lidocaína, tabletas de naproxeno y Aspercreme con lidocaína.

Además, Doctors HealthCare Plans ofrece alternativas no farmacológicas como:

- Servicios quiroprácticos
 - o Manipulación manual de la columna para corregir subluxación
- Acupuntura
 - o Para el dolor de espalda crónico
- Programa de ejercicios que incluye:
 - o Membresía y acceso a gimnasios locales
 - o Instructores de programas de ejercicio
 - o Programas de acondicionamiento físico en el hogar
 - o Materiales educativos sobre acondicionamiento físico para ayudar a nuestros asociados a mejorar su calidad de vida
 - o Acceso a un sitio web que contiene hábitos saludables

Por favor consulte con su médico antes de cambiar cualquier terapia con medicamentos y antes de comenzar o cambiar cualquier tipo de actividad y/o terapia física.

Referencias:

Cms.gov. (2024). Improving Drug Utilization Review Controls in Part D | CMS. [online] Available at: <https://www.cms.gov/medicare/coverage/prescription-drug-coverage-contracting/improving-drug-utilization-review-controls-part-d> [Accessed 12/10/2024].

<https://www.cms.gov/about-cms/agency-information/emergency/downloads/opioid-epidemicroadmap.pdf> [Accessed 12/10/2024]

Aviso informando a individuos sobre los requisitos de No Discriminación y Accesibilidad

Doctors HealthCare Plans, Inc. cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género). Doctors HealthCare Plans, Inc. no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género).

Doctors HealthCare Plans:

- Proporciona ayudas y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen eficazmente con nosotros, tales como:
 - Intérpretes cualificados de lengua de signos
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como por ejemplo:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas
- Si necesita estos servicios, comuníquese con el Departamento de Servicios al Asociado/Derechos Civiles.

Si cree que Doctors HealthCare Plans no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de otra manera por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género), puede presentar una queja con:

Doctors HealthCare Plans, Inc.

Departamento de Servicios al Asociado/Derechos Civiles
2020 Ponce De Leon Blvd, PHI
Coral Gables, FL 33134
Teléfono: 833-342-7463 (TTY: 711)
Fax: 786-578-0293,
Correo Electrónico: civilrights@doctorshcp.com

Puede presentar una queja en persona o por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, el Departamento de Servicios al Asociado/Derechos Civiles, está disponible para ayudarlo.

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

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Los formularios de queja están disponibles en: <https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>.

MULTI-LANGUAGE INTERPRETER SERVICES

English: We have free interpreter services to answer any questions you may have about our health or drug plan. To get an interpreter, just call us at 833-342-7463 (TTY:711). Someone who speaks English/Language can help you. This is a free service.

Spanish: Tenemos servicios de intérprete sin costo alguno para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre nuestro plan de salud o medicamentos. Para hablar con un intérprete, por favor llame al 833-342-7463 (TTY:711). Alguien que hable español le podrá ayudar. Este es un servicio gratuito.

Chinese Mandarin: 我们提供免费的翻译服务，帮助您解答关于健康或药物保险的任何疑问。如果您需要此翻译服务，请致电 833-342-7463 (TTY:711)。我们的中文工作人员很乐意帮助您。这是一项免费服务。

Chinese Cantonese: 您對我們的健康或藥物保險可能存有疑問，為此我們提供免費的翻譯服務。如需翻譯服務，請致電 833-342-7463 (TTY:711)。我們講中文的人員將樂意為您提供幫助。這是一項免費服務。

Tagalog: Mayroon kaming libreng serbisyo sa pagsasaling-wika upang masagot ang anumang mga katanungan ninyo hinggil sa aming planong pangkalusugan o panggamot. Upang makakuha ng tagasaling-wika, tawagan lamang kami sa 833-342-7463 (TTY:711). Maaari kayong tulungan ng isang nakakapagsalita ng Tagalog. Ito ay libreng serbisyo.

French: Nous proposons des services gratuits d'interprétation pour répondre à toutes vos questions relatives à notre régime de santé ou d'assurance-médicaments. Pour accéder au service d'interprétation, il vous suffit de nous appeler au 833-342-7463 (TTY:711). Un interlocuteur parlant Français pourra vous aider. Ce service est gratuit.

Vietnamese: Chúng tôi có dịch vụ thông dịch miễn phí để trả lời các câu hỏi về chương sức khỏe và chương trình thuốc men. Nếu quý vị cần thông dịch viên xin gọi 833-342-7463 (TTY:711) sẽ có nhân viên nói tiếng Việt giúp đỡ quý vị. Đây là dịch vụ miễn phí.

German: Unser kostenloser Dolmetscherservice beantwortet Ihren Fragen zu unserem Gesundheits- und Arzneimittelplan. Unsere Dolmetscher erreichen Sie unter 833-342-7463 (TTY:711). Man wird Ihnen dort auf Deutsch weiterhelfen. Dieser Service ist kostenlos.

Korean: 당사는 의료 보험 또는 약품 보험에 관한 질문에 답해 드리고자 무료 통역 서비스를 제공하고 있습니다. 통역 서비스를 이용하려면 전화 833-342-7463 (TTY:711)번으로 문의해 주십시오. 한국어를 하는 담당자가 도와 드릴 것입니다. 이 서비스는 무료로 운영됩니다.

Russian: Если у вас возникнут вопросы относительно страхового или медикаментного плана, вы можете воспользоваться нашими бесплатными услугами переводчиков. Чтобы воспользоваться услугами переводчика, позвоните нам по телефону 833-342-7463 (TTY:711). Вам окажет помощь сотрудник, который говорит по-русски. Данная услуга бесплатная.

Arabic: إننا نقدم خدمات المترجم الفوري المجانية للإجابة عن أي سؤال تتعلق بالصحة أو جدول الأدوية لدينا.
للحصول على مترجم فوري، ليس عليك سوى الاتصال بنا على (TTY:711) 833-342-7463 . سيقوم شخص ما يتحدث العربية بمساعدتك. هذه خدمة مجانية.

Hindi: हमारे स. वास्. थ् या दवा की योजना के बारे में आपके कक्षसी भी प्.रश्.न के जवाब देने के कामे हमारे पास मुक्.त दुमाकयिा सेवाएँ उपबि्ध हैं. एक दुमाकयिा प्.राप्.त करने के कामे, बस हमें 833-342-7463 (TTY:711) पर फोन करें. कोई व्.यक्.तजिो कहन्.दी बोता है आपकी मदद कर सकता है. यह एक मुक्.त सेवा है.

Italian: È disponibile un servizio di interpretariato gratuito per rispondere a eventuali domande sul nostro piano sanitario e farmaceutico. Per un interprete, contattare il numero 833-342-7463 (TTY:711). Un nostro incaricato che parla Italiano fornirà l'assistenza necessaria. È un servizio gratuito.

Portuguese: Dispomos de serviços de interpretação gratuitos para responder a qualquer questão que tenha acerca do nosso plano de saúde ou de medicação. Para obter um intérprete, contacte-nos através do número 833-342-7463 (TTY:711). Irá encontrar alguém que fale o idioma Português para o ajudar. Este serviço é gratuito.

French Creole: Nou genyen sèvis entèprèt gratis pou reponn tout kesyon ou ta genyen konsènan plan medikal oswa dwòg nou an. Pou jwenn yon entèprèt, jis rele nou nan 833-342-7463 (TTY:711). Yon moun ki pale Kreyòl kapab ede w. Sa a se yon sèvis ki gratis.

Polish: Umożliwiamy bezpłatne skorzystanie z usług tłumacza ustnego, który pomoże w uzyskaniu odpowiedzi na temat planu zdrowotnego lub dawkowania leków. Aby skorzystać z pomocy tłumacza znającego język polski, należy zadzwonić pod numer 833-342-7463 (TTY:711). Ta usługa jest bezpłatna.

Japanese: 当社の健康 健康保険と薬品 処方薬プランに関するご質問にお答えするため に、無料の通訳サービスが ありますございます。通訳をご用命になるには、833-342-7463 (TTY:711) にお電話ください。日本語を話す人 者が 支援いたします。これは無料のサー ビスです。