

El transporte podría llevarle a una mejor salud



¿La falta de transporte le ha impedido asistir a citas médicas o a la farmacia? ¿Le cuesta encontrar transporte habitual para ir a la iglesia, a la tienda de comestibles o para reunirse con amigos?

Esta es una guía útil con recursos para ayudarle a seguir su camino.

A veces, estar solo es simplemente no tener maneras de transportarse. En los EE. UU., **más de 100 millones de personas no conducen**, casi un tercio de la población.¹ Son muchas personas que necesitan que las lleven a algún lugar.

Descubra maneras para poder salir y movilizarse

El acceso al transporte es importante para que podamos llevar vidas saludables y realizar nuestras actividades rutinarias normales. Para las personas de la tercera edad, el transporte también es un factor importante para mantener la independencia cuando envejecen, además de mantener el contacto social.²



Utilice su red personal para obtener ayuda

Preguntas útiles para hacer cuando busca opciones de transporte:

- ¿Qué tan lejos puedo viajar con este servicio?
- ¿Cuál es el costo? ¿Es por viaje o de ida y vuelta? ¿Existe un límite de millas?
- ¿Puede el conductor ayudarme a ingresar al vehículo o a mi casa?
- ¿Se recoge a otras personas durante mi viaje?
- ¿Me esperarán durante la cita?
- ¿Cuál es la política para pasajeros adicionales si necesita que un cuidador u otra persona vaya con usted?

Considere preguntar lo siguiente:

- Si su familia o amigos pueden ayudar con el transporte
- Si el consultorio médico ofrece transporte de ida y vuelta a las citas
- Si su lugar de culto o centro comunitario tiene servicios de transporte
- Si su comunidad local tiene un sistema de transporte público

Apoyo de su plan de salud

Algunos planes de salud pueden incluir beneficios que proveen servicios de transporte médico. Llame al número que figura al reverso de su tarjeta de identificación del seguro médico para conocer qué beneficios pueden estar incluidos en su plan o qué recursos comunitarios pueden estar disponibles.

El transporte podría llevarle a una mejor salud



Buenas noticias. Estos son algunos recursos que pueden estar disponibles para brindarle apoyo y asistencia con sus necesidades de transporte.

- **Eldercare y Area Agencies on Aging**

Informe a sus pacientes sobre estos recursos. Abordan las necesidades e inquietudes, incluidas las dificultades de transporte, de todas las personas de la tercera edad a nivel regional y local.

800-677-1116 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 9 a.m. a 8 p.m., hora del este

www.eldercare.acl.gov

- **Far From Alone**

Encuentre recursos para superar la soledad y ayuda para obtener asistencia financiera, alimentos, cuidado médico y más.

farfromalone.com

- **Centro de la línea de ayuda 211**

Los pacientes pueden obtener información sobre la comunidad y ser referidos a servicios sociales para las necesidades diarias y en momentos de crisis, incluido el apoyo ante las dificultades de transporte. Las llamadas son gratuitas y confidenciales.

Marque **211** desde cualquier teléfono

www.211.org

Fuentes

1. AARP, “Movilidad universal como servicio”, <https://www.aarp.org/content/dam/aarp/ppi/2018/08/universal-mobility-as-a-service-aarp-ppi>.
2. Shrestha, B.P., Millonig, A., Hounsell, N.B. y otros. Revisión de las necesidades de transporte público de las personas de la tercera edad en el contexto europeo. *Population Ageing* 10, 343–361 (2017). <https://doi.org/10.1007/s12062-016-9168-9>.

Humana®

¡Importante!

En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. La discriminación va en contra de la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes de derechos civiles federales aplicables. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Puede presentar una queja, también conocida como queja formal a:
Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618
Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **1-877-320-1235** o bien, si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.**, Oficina de Derechos Civiles, por medios electrónicos a través del portal de quejas disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o en **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.
- **Residentes de California:** También puede llamar a la línea directa gratuita del California Department of Insurance (Departamento de Seguros de California): **1-800-927-HELP (4357)**, para presentar una queja formal.

Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. 1-877-320-1235 (TTY: 711)

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

Tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. 1-877-320-1235 (TTY: 711)

Español (Spanish): Llame al número arriba indicado para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

繁體中文 (Chinese): 撥打上面的電話號碼即可獲得免費語言援助服務。

Tiếng Việt (Vietnamese): Xin gọi số điện thoại trên đây để nhận được các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

한국어 (Korean): 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위의 번호로 전화하십시오.

Tagalog (Tagalog – Filipino): Tawagan ang numero sa itaas upang makatanggap ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad.

Русский (Russian): Позвоните по номеру, указанному выше, чтобы получить бесплатные услуги перевода.

Kreyòl Ayisyen (French Creole): Rele nimewo ki pi wo la a, pou resevwa sèvis èd pou lang ki gratis.

Français (French): Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir gratuitement des services d'aide linguistique.

Polski (Polish): Aby skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej, proszę zadzwonić pod wyżej podany numer.

Português (Portuguese): Ligue para o número acima indicado para receber serviços linguísticos, grátis.

Italiano (Italian): Chiamare il numero sopra per ricevere servizi di assistenza linguistica gratuiti.

Deutsch (German): Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

日本語 (Japanese): 無料の言語支援サービスをご要望の場合は、上記の番号までお電話ください。

فارسی (Farsi)

برای دریافت تسهیلات زبانی بصورت رایگان با شماره فوق تماس بگیرید.

Diné Bizaad (Navajo): Wóda hí béésh bee hani'í bee wolta'ígíí bich'í' hódíílnih éí bee t'áá jiik'eh saad bee áká'ánída'áwo'déé nika'adoowoł.

العربية (Arabic)

الرجاء الاتصال بالرقم المبين أعلاه للحصول على خدمات مجانية للمساعدة بلغتك

Humana no tiene afiliación con estas organizaciones ni las avala.

Esta información se proporciona solo con fines educativos. No se debe utilizar como asesoramiento médico, diagnóstico ni tratamiento. Consulte a su proveedor de cuidado de la salud si tiene preguntas o inquietudes.