

El transporte puede llevarle a obtener una mejor salud



¿La falta de transporte no le ha permitido ir a las citas médicas o a la farmacia? ¿Tiene dificultades para encontrar un transporte regular para ir a la iglesia, el almacén o para conectarse con sus amigos?

Aquí hay algunos recursos que le ayudarán a seguir su camino.

A veces, estar solo es tan simple como no tener transporte. En EE. UU., **más de 100 millones de personas no conducen**: casi un tercio de la población.¹ Esa es una gran cantidad de que necesitan un aventón.

El acceso al transporte es importante para que podamos llevar una vida saludable y seguir con nuestras rutinas normales. Para los adultos mayores, el transporte también es un factor principal para mantener la independencia al envejecer, así como mantener las conexiones sociales.²

Descubra formas de salir y desplazarse

Preguntas útiles para hacer cuando se investiguen las opciones de transporte:

- ¿Qué tan lejos puedo viajar con este servicio?
- ¿Cuánto cuesta? ¿Es por viaje o por ida y vuelta?
- ¿Puede el conductor ayudarme a subir al vehículo o acompañarme a mi hogar?
- ¿Puede el servicio transportar pasajeros con sillas de ruedas o dispositivos de movilidad?
- ¿Se recoge a otras personas durante mi viaje?
- ¿Me esperará durante la cita?
- ¿Cuál es la política para pasajeros adicionales si necesito llevar a un cuidador u otra persona conmigo?

Considere preguntar:

- Si el consultorio médico ofrece transporte hacia y desde las citas
- Si su lugar de culto o centro comunitario tiene servicios de transporte
- Si su comunidad local tiene un sistema de transporte público
- Si sus familiares o amigos pueden ayudar con el transporte

Apoyo de su plan de salud

Algunos planes de salud pueden incluir beneficios que proporcionan servicios de transporte médico. Llame al número que aparece atrás de su tarjeta de identificación del seguro médico para ver qué beneficios pueden incluirse en su plan o qué recursos comunitarios pueden estar disponibles.

El transporte puede llevarle a obtener una mejor salud



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

- **Cuidado de ancianos y agencias de la tercera edad**

Encuentre recursos de apoyo locales confiables para estadounidenses mayores y sus cuidadores.
800-677-1116 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 9 p.m., hora del este
www.eldercare.acl.gov

- **Humana Community Navigator®**

Busque dentro de su comunidad y encuentre programas de transporte, servicios públicos, recursos alimentarios, ayudas para vivienda y mucho más.
humana.findhelp.com

- **Centro de la línea de ayuda 211**

Los pacientes pueden obtener información sobre la comunidad y referencias a servicios sociales para las necesidades cotidianas y en momentos de crisis, incluyendo problemas de transporte. Las llamadas son gratuitas y confidenciales.

Marque **211** desde cualquier teléfono
www.211.org

Fuentes

1. AARP, “Universal Mobility as a Service,” <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. et al. Review of Public Transport Needs of Older People in European Context. 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 de piel, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, origen étnico, estado civil, religión o idioma. La discriminación es ilegal. Humana y sus subsidiarias trabajan en conformidad con las leyes federales de derechos civiles aplicables. Si cree que fue discriminado por Humana o sus subsidiarias, hay formas de obtener ayuda.

- Puede presentar una queja, también conocida como queja formal, a la siguiente dirección:
Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618
Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **877-320-1235**, o si usa 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 de su portal de quejas, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o en el **Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **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 Departamento de Seguros de California: **800-927-HELP (4357)**, para presentar una queja formal.

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

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por videollamada 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.

Language assistance services, free of charge, are available to you. 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 resewva 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'í béésh bee hani'í bee wolta'ígíí bich'í' hódíílnih éí bee t'áá jii'eh saad bee áká'ánída'áwo'déé' níká'adoowo'.

العربية (Arabic)

الرجاء الاتصال بالرقم المبين أعلاه للحصول على خدمات مجانية للمساعدة بلغتك

Humana no está afiliada con estas organizaciones ni las respalda.

Esta información se proporciona únicamente 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.