



1 de Octubre 2015

Estimado miembro,

Alliant se preocupa por su salud y bienestar y le gustaría ofrecer herramientas que pueden ayudarle a lograr y mantener un buen estado de salud. Le animamos a ser saludable siguiendo guías de atención preventiva establecidas.

Esta carta sirve para recordarle de **detecciones preventivas del cáncer de mama (mamografías)**. Es importante ser consciente de los factores de riesgo, síntomas y métodos de detección que cumplen con guías. Además, es importante consultar con su médico para determinar la frecuencia de los exámenes que se recomiendan para usted. Tenga en cuenta que las mamografías son un beneficio cubierto por su plan de salud cuando cumple con los criterios de necesidad médica o guías de salud preventiva establecidas.

Incluido con esta carta informativa es una lista de recursos y grupos de apoyo basados en la comunidad de cáncer de mama en Georgia.

Si tiene alguna pregunta sobre esta carta informativa, o si desea ayuda para localizar a un médico o centro para obtener una detección del cáncer de mama, por favor llame a Servicio al Cliente al 1-800-811-4793. Si ya ha tenido su detección del cáncer de mama, felicitaciones por tomar un rol activo en su salud.

En buen estado de salud,

Alliant Health Plans

## SER INFORMADO

### Cáncer de Mama



#### Importante

El cáncer de mama comienza en el pecho y es el segundo cáncer más común en las mujeres estadounidenses.

#### Factores de riesgo

Los factores de riesgo más comunes para el cáncer de mama pueden incluir edad, sexo, antecedentes familiares, y el origen étnico. Los factores de riesgo posiblemente pueden aumentar sus probabilidades de desarrollar cáncer de mama.

#### Los síntomas

Algunos síntomas comunes pueden incluir:

- Inflamación de todo o parte del seno (incluso si no se siente bulto distinto)
- Irritación de la piel o formación de hoyuelos
- Dolor en los senos o el pezón
- Enrojecimiento, descamación o engrosamiento del pezón o la piel del seno
- Descarga del pezón (que no sea leche materna)

#### Recomendaciones

La American Cancer Society recomienda una mamografía cada dos años a partir de los 40 años de edad, y las mamografías anuales a partir de los 50 años.

#### Sea consciente

Aunque el cáncer de mama no es común en hombres, es posible.

## Language Assistance

Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de Alliant Health Plans, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al (800) 811-4793.

Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Alliant Health Plans, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi (800) 811-4793.

만약 귀하 또는 귀하가 돋고 있는 어떤 사람이 Alliant Health Plans에 관해서 질문이 있다면 귀하는 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 그렇게 통역사와 얘기하기 위해서는(800) 811-4793로 전화하십시오.

如果您，或是您正在協助的對象，有關於[插入SBM項目的名稱Alliant Health Plans]方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。洽詢一位翻譯員，請撥電話[在此插入數字](800) 811-4793。

તમને વિના મૂલ્યે તમારી ભાષામાં મદદ અને માહિતી મેળવવાનો અધિકાર છે. આરોગ્ય વીમા વ્યાપારબજાર વિશે દુભાષિયા સાથે ગુજરાતીમાં વાતચીત કરવા, કોલ કરો (800) 811-4793.

Si vous, ou quelqu'un que vous êtes en train d'aider, a des questions à propos de Alliant Health Plans, vous avez le droit d'obtenir de l'aide et l'information dans votre langue à aucun coût. Pour parler à un interprète,appelez (800) 811-4793.

નોંધું એન્ટે અનુભૂતિ માટે આપણે આપણા ભાષામાં મદદ અને માહિતી મેળવવાનો અધિકાર હૈ. આરોગ્ય વીમા વ્યાપારબજાર વિશે દુભાષિયા સાથે ગુજરાતીમાં વાતચીત કરવા, કોલ કરો (800) 811-4793 રહેંાઓ:

यदि आपके, या आप द्वारा सहायता करके जा रहे कक्सी व्यक्तित के Alliant Health Plans के बारे में प्रश्न हैं, तो आपके पास अपनी भाषा में मुफ्त में सहायता और सूचना प्राप्त करने का अधिकार है। कक्सी भाषण से बात करने के लिए, (800) 811-4793 पर कॉ करें।

Si ou menm oswa yon moun w ap ede gen kesyon konsènan Alliant Health Plans, se dwa w pou resevwa asistans a ke nfòmasyon nan lang ou pale a, san ou pa gen pou peye pou sa. Pou pale avèk yon entèprèt, rele nan (800) 811-4793.

Если у вас или лица, которому вы помогаете, имеются вопросы по поводу Alliant Health Plans, то вы имеете право на бесплатное получение помощи и информации на вашем языке. Для разговора с переводчиком позвоните по телефону (800) 811-4793.

هي ان و دن م لكتغلب هيروضيل ات امولع عمل او ةدع مل مل ايلع لمحى حل ايف قح لالجي دلف ، Alliant Health Plans من خب ڦلص ا هدع مل مل مل خن ڦل دل و آنھي دل ن اك ن (800) 811-4793 ب لجي ات مجربت م ع ملث دجتلل . فلائت

Se você, ou alguém a quem você está ajudando, tem perguntas sobre o Alliant Health Plans, você tem o direito de obter ajuda e informação em seu idioma e sem custos. Para falar com um intérprete, ligue para (800) 811-4793.

ار دوخن لبز مبّت اع الطا وک که بیر اد ارنې اقح بیش ل بش اد، Alliant Health Plans دروم رد ل اون، بیوکه مکاک و اه ب اش مکوہک، بی، اشن رگ، بیوی امن خس احسن امت. (800) 811-4793.

Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen zum Alliant Health Plans haben, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer (800) 811-4793 an.

ご本人様、またはお客様の身の回りの方でも Alliant Health Plansについてご質問がございましたら、ご希望の言語でサポートを受けたり、情報を入手したりすることができます。料金はかかりません。通訳とお話しされる場合、(800) 811-4793までお電話ください。

## TTY/TDD

ATTENTION: If you speak Spanish, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-(800) 811-4793 (TTY/TDD: 1-(800) 811-4793).

## Non Discrimination

Alliant Health Plans complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Alliant Health Plans does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Alliant Health Plans cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Alliant Health Plans tuân thủ luật dân quyền hiện hành của Liên bang và không phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính.

Alliant Health Plans 은(는) 관련 연방 공민권법을 준수하며 인종, 피부색, 출신 국가, 연령, 장애 또는 성별을 이유로 차별하지 않습니다.

Alliant Health Plans 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障 或性別而歧視 任何人。

Alliant Health Plans લાગુ પડતા સમવાયી નાગરિક અધિકાર કાયદા સાથે સુસંગત છે અને જાતિ, રંગ, રાષ્ટ્રીય મૂળ, ઉંમર, અશક્તતા અથવા લિંગના આધારે ભેદભાવ રાખવામાં આવતો નથી.

Alliant Health Plans respecte les lois fédérales en vigueur relatives aux droits civiques et ne pratique aucune discrimination basée sur la race, la couleur de peau, l'origine nationale, l'âge, le sexe ou un handicap.

Alliant Health Plans የፌዴራል ስራዎችን መብት የሚያከበር ስራዎችን ስነዎችን በዘመና በቅርቡ በዘመና በአድማና በአካል ገዢነት ወይም በጀት ማንኛውም ስው አያላም::

Alliant Health Plans लागू होने योग्य संघीय नागरिक अधिकार कानून का पालन करता है और जाति, रंग, राष्ट्रीय मूल, आयु, विकलांगता, या लिंग के आधार पर भेदभाव नहीं करता है।

Alliant Health Plans konfòm ak lwa sou dwa sivil Federal ki aplikab yo e li pa fè diskriminasyon sou baz ras, koulè, peyi orijin, laj, enfimite oswa sèks.

Alliant Health Plans соблюдает применимое федеральное законодательство в области гражданских прав и не допускает дискриминации по признакам расы, цвета кожи, национальной принадлежности, возраста, инвалидности или пола.

الجنس أو الإعاقه أو السن أو الوطني الأصل يلتزم Alliant Health Plans أو اللون أو العرق أساس على يميز وال بها المعمول الفدرالية المدنية الحقوق بقوانين.

Alliant Health Plans cumpre as leis de direitos civis federais aplicáveis e não exerce discriminação com base naraça, cor, nacionalidade, idade, deficiência ou sexo.

جنسيت يا ناتوانى سن، مليتى، اصليت پوست، رنگ نژاد، اساس بر تبعيضي هيچگونه Alliant Health Plans و كند مى تبعيت مربوطه فدرال مدنى حقوق قوانين افراد شود. نمى قابل افراد.

Alliant Health Plans erfüllt geltenden bundesstaatliche Menschenrechtsgesetze und lehnt jegliche Diskriminierung aufgrund von Rasse, Hautfarbe, Herkunft, Alter, Behinderung oder Geschlecht ab.

Alliant Health Plansは適用される連邦公民権法を遵守し、人種、肌の色、出身国、 年齢、障害または性別 に基づく差別をいたしません。