



Taking Care of Baby and Me[®] (Cuidando de mí y mi bebé)

Guía de Recursos Para durante y después del mí embarazo



Apoyo en cada etapa del embarazo y el parto

Para tener un embarazo saludable es necesario trabajar en equipo. Usted dio un paso importante para tomar decisiones informadas sobre su cuidado médico al inscribirse en Amerigroup Washington, Inc. Esta guía puede ayudarla a conocer los beneficios y recursos del plan para apoyar su bienestar durante el embarazo. No está sola. Estamos listos para responder cualquier pregunta que pueda tener a lo largo del embarazo. Puede llamar a nuestro equipo de Servicios para Miembros de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora del Pacífico o a 24-hour Nurse HelpLine en cualquier momento, de día o de noche.

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

Para mantenerse saludable durante el embarazo, programe una visita con su obstetra



☒ Un obstetra es un médico experto en la atención durante el embarazo. Visitará a este proveedor para hacerle consultas prenatales durante el embarazo y después del parto. Durante la consulta, trabajará con usted para determinar sus riesgos de salud. Su obstetra la ayudará a programar las citas necesarias para controlar su salud y la de su bebé a lo largo del embarazo.

Durante las consultas, el obstetra responderá sus preguntas sobre el embarazo y el parto, incluidos los siguientes temas:

- | | |
|--|---------------------------------|
| ■ Alimentos que puede consumir o que debe evitar | ■ Opciones de parto |
| ■ Ejercicios seguros | ■ Cambios en el estado de ánimo |
| ■ Medicamentos | ■ Alimentación |
| | ■ Planificación familiar |

☒ Para mantener sus beneficios, infórmele a Estatal que está embarazada de la siguiente manera:

- Inicie sesión en su cuenta en wahealthplanfinder.org o en la aplicación móvil WAPlanfinder. Elija **Report a Change** (Reportar un cambio) y responda las preguntas que aparecen en la pantalla para actualizar su información.
- Llame al Centro de Atención al Cliente de Washington Healthplanfinder al **855-923-4633 (TTY 711)**.

¿Qué preguntas tiene paraquiere hacerle a su obstetra?

Puede escribirlas a continuación para llevarlas a su próxima cita:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

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





Healthy Rewards

Puede obtener recompensas por asistir a sus visitas de salud. Puede canjear sus Healthy Rewards (Recompensas Saludables) por tarjetas de regalo en una de las tiendas que figuran en el Benefit Reward Hub (Centro de recompensas de beneficios). Para inscribirse en el programa Healthy Rewards, visite la página de beneficios en myamerigroup.com/wa. Desde allí, puede iniciar sesión en el Benefit Reward Hub y visitar el portal de Healthy Rewards. También puede llamar al **888-990-8681 (TTY 711)** de lunes a viernes de 6 a.m. a 5 p.m. hora del Pacífico.

Si tiene Medicare y Medicaid (doble elegibilidad), es posible que no reúna los requisitos para Healthy Rewards. Los Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS) (Centros de Servicios de Medicare y Medicaid) tienen normas para la doble elegibilidad. Llame a Servicios para Miembros para averiguar qué beneficios le corresponden.

Beneficios de Amerigroup

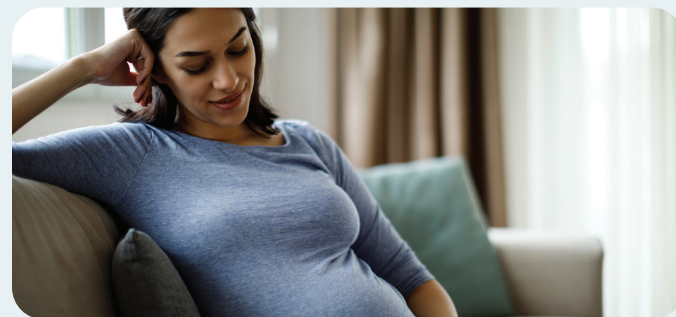
My Advocate®

My Advocate es un programa de salud que brinda atención personalizada. El programa empieza con un cuestionario de salud que nos ayuda a saber más sobre usted. Sus respuestas nos indican cómo podemos ofrecerle el mejor nivel de apoyo en función de sus necesidades de salud. Puede participar en My Advocate por teléfono, a través de la aplicación para teléfonos inteligentes o en el sitio web.

Además, en la aplicación y en el sitio web hay herramientas que pueden ayudarla con lo siguiente:

- Hacer un seguimiento del crecimiento de su bebé.
- Controlar el movimiento de su bebé durante el embarazo.

Para inscribirse en My Advocate, descargue My Advocate en su tienda de aplicaciones o cree una cuenta en myadvocatehelps.com.



- Prepararse para el nacimiento del bebé con listas de verificación.

Usted puede elegir cómo el modo en que desea recibir las actualizaciones: por a través de la aplicación móvil, en el sitio web o con llamadas semanales de MaryBeth, su entrenadora asesora virtual de para el embarazo, dos veces por semana.



Embarazo saludable y parto seguro

Sus decisiones a lo largo del embarazo pueden ayudarla a tener un embarazo saludable y un parto seguro. Puede estar tranquila al saber que cuenta con su equipo de bienestar. Durante las visitas, el obstetra la ayudará a prepararse para el nacimiento de su bebé. Juntos, pueden crear un plan de parto, analizar sus preguntas y encontrar maneras de ayudarla a sentirse tranquila con su atención.

Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para responder cualquier pregunta de salud, incluso cuando el consultorio de su obstetra está cerrado. Cuando su médico no está disponible, también puede usar LiveHealth Online para consultar a un médico en su teléfono inteligente, tableta o computadora.



Apoyo adicional

A través de nuestro programa de administración de casos, usted puede recibir apoyo personalizado de un enfermero que lleve un registro de su embarazo y de sus necesidades de salud personales. Su administrador de casos de obstetricia puede ayudarla a programar sus visitas de salud, encontrar recursos en la comunidad, y a tomar decisiones informadas antes y después del parto.

Recursos útiles:

- **Health A to Z:** ¿Desea obtener información sobre el embarazo y temas de salud? Busque su tema de salud en Health A to Z en myamerigroup.com/wa.
- **Show your love!** Esta aplicación le muestra los pasos a seguir para que usted y su bebé se mantengan saludables. Descargue Show Your Love en la tienda de aplicaciones hoy mismo..



Al inscribirse en My Advocate, MaryBeth se comunicará con usted para realizar una evaluación. Le preguntará sobre su salud y su embarazo para definir si usted podría beneficiarse con el programa de administración de casos. Si desea una referencia para administración de casos, llame a Servicios para Miembros y solicítela.

Uso de sustancias y el embarazo

No hay ninguna cantidad de alcohol, tabaco o drogas que resulte segura durante el embarazo. La prioridad de su obstetra es asegurarse de que usted y su bebé estén saludables. Le recomendamos que hable abiertamente con él sobre las sustancias que consume. El obstetra 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.



Recursos útiles:

- **National Smoking Quitline (Línea Nacional para Dejar de Fumar):** El Instituto Nacional del Cáncer opera esta línea gratuita. Lo pone en contacto con servicios útiles para dejar de fumar o de usar otros productos derivados del tabaco. Llame las 24 horas, los 7 días de la semana, al **800-784-8669 (TTY 711)**.
- **Smokefree.gov:** Apoyo, consejos, herramientas y asesoramiento especializado para dejar de fumar.
- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) National Helpline (Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias):** Esta línea de ayuda gratuita ofrece referencias para el tratamiento de personas que padecen problemas de salud mental o abuso de sustancias. Puede llamar a SAMHSA 24/7 al **800-662-4357 (TTY 711)**.

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



Su plan de parto

Un plan de parto ayuda a garantizar que sus decisiones se respeten durante el trabajo de parto y el parto. Su plan de parto les detalla lo que usted desea al médico y a los enfermeros 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 habitación cuando nazca su bebé y cualquier práctica religiosa o cultural que usted siga.



Armar un plan de parto la puede ayudar a sentirse mejor preparada para el trabajo de parto y el parto.

A continuación, se enumeran algunas preguntas que debe responder para comenzar a preparar 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 habitación 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?

Puede ver un ejemplo de plan de parto en marchofdimes.org.



Cómo cuidar de usted misma y de su bebé

Luego del nacimiento de su bebé, durante la visita de seguimiento con el obstetra, 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 obstetra entre una y tres semanas después del parto, pero no deje que pasen más de 12 semanas.** Es probable que el médico quiera verla antes de las tres semanas posteriores al parto si usted tuvo un embarazo de alto riesgo o un parto por cesárea.



Puede obtener Healthy Rewards por asistir a la visita posparto.

Si su cobertura de Apple Health (Medicaid) finalizará luego del nacimiento de su bebé, programe su visita posparto antes de que termine la cobertura. Puede llamar a Washington State Health Care Authority al **800-562-3022** para preguntar cómo mantener su cobertura.



Con My Advocate, puede recibir consejos de MaryBeth o asesoramiento en línea sobre el cuidado personal, la recuperación y el manejo del estrés, y obtener apoyo en cuestiones de crianza.



Cuidado de control del bebé

El proveedor de atención primaria (PCP) de su bebé puede proporcionarle el mejor cuidado si trabaja junto a usted. La American Academy of Pediatrics sugiere que, durante el primer año de vida, su bebé debe ir a un chequeo al nacer, de 3 a 5 días después de nacido, y a los 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, y 30 meses.¹

Puede obtener Healthy Rewards por llevar a su bebé a las visitas de salud. Inicie sesión en Benefit Reward Hub (Centro de Recompensas de Beneficios) en myamerigroup.com/wa o llame al **888-990-8681 (TTY 711)** para consultar si reúne los requisitos.

Con My Advocate, Con My Advocate, MaryBeth le enseñará sobre las vacunas y las consultas de control del bebé.



Recursos útiles:

- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC):** Puede hacer un seguimiento del desarrollo de un niño en cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html.
- **March of Dimes:** Lea sobre las últimas investigaciones y temas relacionados para mantenerlos a usted y a su bebé saludables en marchofdimes.org.
- **CDC Milestone Tracker:** Realice un seguimiento de los indicadores del desarrollo de su bebé desde los 2 meses hasta los 5 años. Descargue la aplicación de la tienda de aplicaciones hoy mismo.

1 Sitio web de American Academy of Pediatrics, Recommendations of Preventative Pediatric Health Care (consultado en septiembre de 2020): downloads.aap.org/AAP/PDF/periodicity_schedule.pdf.

Lactancia materna

La lactancia es una decisión saludable para el crecimiento y desarrollo de su bebé. La American Academy of Pediatrics sugiere que los bebés solo se alimenten con leche materna por lo menos durante los primeros seis meses de vida, salvo que usted tenga una razón médica para no amamantar.

Recursos útiles:

- **Women, Infants, and Children (WIC) (Programa para Mujeres, Bebés y Niños):** El programa WIC brinda apoyo comunitario para la lactancia. Mire cómo inscribirse en la sección Recursos comunitarios de esta guía.
- **La Leche League International:** Este programa brinda educación, estímulo y apoyo de madre a madre sobre la lactancia. Para encontrar su liga local, visite [llli.org](https://www.llli.org).
- **InfantRisk Center:** Encuentre respuestas a sus preguntas sobre lactancia y medicamentos. Llame al **806-352-2519 (TTY 711)** o visite infantrisk.com.

Unidad de cuidados intensivos neonatales

La unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU) es una unidad dentro del hospital preparada para bebés que necesitan cuidado especial luego del nacimiento. Un equipo de proveedores capacitados trabajará con su bebé para ayudarle a recuperarse.

Puede confiar en que su administrador de casos del programa de Administración de Casos de la NICU le proporcionará asistencia mientras su bebé se encuentra allí. Asumimos el compromiso de garantizar que todos los bebés de alto riesgo reciban un plan de cuidado detallado en la NICU y una transición segura a su casa. Si tiene alguna pregunta sobre el programa de Administración de Casos de la NICU, llame a Servicios para Miembros para obtener ayuda.

Recursos útiles:

- **Graham's Foundation:** Brinda apoyo, defensoría e investigación para bebés prematuros y sus familias. Visite grahamsfoundation.org.
- **My NICU Baby:** Es una aplicación creada con la organización March of Dimes para brindar respuestas, herramientas y apoyo a las familias de los bebés que se encuentran en la NICU.

Amerigroup podría cubrir el costo de un sacaleches.



Llame a Servicios para Miembros al **800-600-4441 (TTY 711)** para averiguar cómo puede obtener un sacaleches.





Llame al **911** de inmediato si quiere hacerse daño o lastimar a su bebé. También puede llamar a Recovery Help Line (Línea de Ayuda para la Recuperación) de Washington al **866-789-1511 (TTY 206-461-3219)** las 24 horas, los 7 días de la semana.



Depresión posparto

La depresión posparto (PPD) es común y se puede tratar.

Según los Centers for Disease Control and Prevention (CDC), aproximadamente una de cada ocho personas que dan a luz tiene síntomas de depresión posparto.²

Es probable que esté sufriendo PPD si experimenta lo siguiente:

- 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.

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

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 conectarse con una persona que pueda ayudarla.
- **What to Expect:** Visite whattoexpect.com y busque “depresión posparto” (postpartum depression).

Con My Advocate, puede recibir consejos de MaryBeth o asesoramiento en línea para ayudarla a lidiar con los cambios de humor.



² Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention, Depression During and After Pregnancy (consultado en septiembre de 2020): cdc.gov/reproductivehealth/features/maternal-depression/index.html.

Planificación familiar

Si desea tener otro bebé, es importante hablar con su médico antes de intentar quedar embarazada nuevamente. 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.³

Hasta que esté lista para otro embarazo, puede elegir entre numerosas opciones para el control de natalidad. El control de natalidad reversible de acción prolongada (LARC) es un método para evitar el embarazo mediante un dispositivo que el médico coloca dentro del brazo o útero. Permanece allí hasta que usted desee que se lo quiten. Hable con su médico sobre las mejores opciones para usted y los efectos que pueden tener en su cuerpo. Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas puede responder cualquier pregunta que tenga sobre el método que usted elija. Llame a Servicios para Miembros para conocer sus beneficios de control de natalidad.

Si presenta alguna condición médica o toma algún medicamento, también debe hablar con su médico sobre los efectos que esto puede tener en su próximo embarazo. Es probable que el médico le sugiera tomar una vitamina prenatal con ácido fólico antes de quedar embarazada para proteger la salud de su bebé.⁴

Puede leer sobre planificación familiar si busca “antes del embarazo” (preconception) en [cdc.gov](https://www.cdc.gov). También puede buscar “anticoncepción” (contraception) para ver los métodos de control de natalidad.



³ Sitio web del The American College of Obstetricians and Gynecologists, *Interpregnancy Care* (accedido/consultado en septiembre de 2020): [acog.org/clinical/clinical-guidance/obstetric-care-consensus/articles/2019/01/interpregnancy-care](https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/obstetric-care-consensus/articles/2019/01/interpregnancy-care).

Recursos útiles:

- **Office on Women's Health (Oficina para la Salud de la Mujer):** Puede visitar el sitio web en [womenshealth.gov](https://www.womenshealth.gov) o llamar al **800-994-9662 (TDD 888-220-5446)** si tiene preguntas sobre temas de salud o sus programas especiales.
- **Dispositivos de anticoncepción reversible de acción prolongada (LARC):** Puede obtener más información sobre dispositivos anticonceptivos intrauterinos (DIU) e implantes en [whoopsproof.org](https://www.whoopsproof.org).

Con My Advocate, puede recibir consejos de MaryBeth o asesoramiento en línea para ayudarla con la planificación familiar y las opciones de control de la natalidad.



⁴ Sitio web de March of Dimes, Folic Acid (consultado en septiembre de 2020): [marchofdimes.org/pregnancy/folic-acid.aspx](https://www.marchofdimes.org/pregnancy/folic-acid.aspx).





Cobertura de saludmédica para usted y su bebé

Nuestro objetivo es cuidar su salud y la de su bebé. Usted o su bebé podrían perder la cobertura de Amerigroup después del parto. Para que su bebé tenga cobertura, comuníquese con Washington State Health Care Authority e informe sobre su embarazo antes y después del parto. Para ello, llame al **855-923-4633 (TTY 711)**.

Siga los siguientes pasos para asegurarse de que su bebé continúe inscrito:

- Visite wahealthplanfinder.org.
- Si tiene una cuenta, inicie sesión y elija **Update My Application (Actualizar mi solicitud) y Renew Coverage (Renovar cobertura)**.
- Si no tiene una cuenta, elija **Apply Now (Solicitar ahora)** e ingrese su información. Luego, seleccione **Update My Application and Renew Coverage (Actualizar mi solicitud y Renovar cobertura)** para renovar los beneficios de su bebé.

También puede llamar al Centro de Atención al Cliente de Washington Healthplanfinder al **855-923-4633 (TTY 711)** para asegurarse de que su bebé permanezca inscrito.



Si quiere asegurarse de también seguir inscrita todos los años, renueve sus beneficios en línea en wahealthplanfinder.org o llame al **855-923-4633 (TTY 711)**.

Si tiene preguntas, llámenos a Servicios para Miembros. Con gusto la ayudaremos.



Recursos en la comunidad

Necesita ayuda para pagar sus facturas o conseguir alimentos o vivienda? Nos asociamos con organizaciones locales para ayudarla a encontrar los recursos que necesita. Si ingresa su código postal en amerigroup.findhelp.com, encontrará organizaciones locales cerca de usted.

Women, Infants, and Children (WIC)

WIC es un programa que brinda 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.

Tiene varias maneras de informarse acerca del programa y saber si usted califica:

- Visite parenthelp123.org.
- Envíe un mensaje de texto con la palabra “WIC” al **96859**.
- Llame al **800-322-2588** y solicite inscribirse en el WIC.

CenteringPregnancy™

Hay una nueva forma de obtener atención prenatal. Se llama CenteringPregnancy. Establece un entorno grupal con otros padres para conversar con su obstetra y el personal de enfermería. Con CenteringPregnancy:

- Puede asistir a sus visitas prenatales con otros padres y madres que están en la misma etapa de embarazo o en una etapa similar.
- Puede reunirse con un grupo e intercambiar experiencias para aprender sobre el embarazo.
- Tiene 10 visitas prenatales que duran hasta dos horas e incluyen tiempo a solas con su obstetra.

Llame a Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas para saber si hay un centro de CenteringPregnancy en su zona.

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 ofrecerle apoyo durante todo el embarazo y hasta que su bebé cumpla 2 años. Para leer sobre el 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.



El programa First Steps Maternity Support Services (MSS) (Servicios de Asistencia a la Maternidad de Primeros Pasos) va más allá de su cuidado médico para ayudarla a tener un embarazo y un bebé saludables. Si está inscrita en Apple Health (Medicaid) y está embarazada o dio a luz en los últimos 60 días como máximo, puede recibir los servicios del programa de un socio local de su comunidad.

El MSS se ofrece a través de un equipo conformado por enfermeros, especialistas en salud conductual y nutricionistas. En algunas agencias de MSS, el equipo también incluye trabajadores de salud comunitarios. El equipo de MSS puede brindar servicios en una clínica, en su casa o en otro lugar que usted elija.

Si quiere inscribirse en los programas MSS o ICM, hable con un proveedor en su área. Para ello, consulte el **Directorio de proveedores de First Steps** en el sitio web de Washington State Health Care Authority en hca.wa.gov. También puede llamar a Servicios para Miembros y preguntar sobre el programa.

- Cómo tener un embarazo saludable
- Señales de alerta durante el embarazo y cómo manejarlas
- Nutrición
- Lactancia
- Planes de parto
- Qué esperar durante el trabajo de parto y el parto, y cómo manejar el dolor
- Cuidado del recién nacido y qué esperar en su casa después del nacimiento del bebé
- Sueño seguro
- Seguridad en el asiento para automóvil
- Cuidado de control pediátrico

Para inscribirse en las clases de CBE, comuníquese con un proveedor que esté cerca de usted. Para ello, consulte el **Directorio de proveedores de Childbirth Education** en el sitio web de Washington State Health Care Authority en hca.wa.gov.

[illegible]

- Sitio web de los CDC: *Breastfeeding* (julio de 2020): <https://cdc.gov/breastfeeding/index.htm>
- Sitio web de March of Dimes: *Why at least 39 weeks is best for your baby* (julio de 2020): <https://marchofdimes.org/pregnancy/why-at-least-39-weeks-is-best-for-your-baby.aspx>
- American Academy of Pediatrics. [Healthychildren.org](https://healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/Pages/Depression-and-Anxiety-During-Pregnancy-and-After-Birth-FAQs.aspx): *Depression and Anxiety During Pregnancy and After Birth: FAQs* (consultado en septiembre de 2020): <https://healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/Pages/Depression-and-Anxiety-During-Pregnancy-and-After-Birth-FAQs.aspx>
- Sitio web de Mayo Clinic: *Family planning: Get the facts about pregnancy spacing* (5 de febrero de 2020): <https://mayoclinic.org/healthy-lifestyle/getting-pregnant/in-depth/family-planning/art-20044072>
- Sitio web de Office on Women's Health: *Prenatal care and tests* (enero de 2019): bit.ly/2KdrNbP
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), Programa de anticoncepción reversible de acción prolongada: bit.ly/2mdwcEP

Servicios para Miembros: **800-600-4441 (TTY 711)**
Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas:
866-864-2545 (TTY 711)
myamerigroup.com/wa



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

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Ofrecemos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno. Llámenos a la línea gratuita 800-600-4441 (TTY 711).

Amerigroup Washington, Inc. cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina sobre la base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.