



EN ESTA EDICIÓN

**Maneras Sencillas
Para Enseñar A
Niños Sobre Cultura
Y Diversidad**

pg.2

Power Me A2Z

pg.6

VIH y Embarazo

pg.7

Cuidado Prenatal

pg.8

**¡La Oficina
de Asuntos de
Personas y Familias
(OIFA, por sus
siglas en inglés)
aboga por USTED!**

pg.14

**Prepararse para las
consultas médicas**

pg.19

¿Hay una relación entre la vacuna contra el sarampión, las paperas y rubeola (MMR, por sus siglas en inglés) y autismo?

No. No se ha encontrado una relación entre la vacuna MMR y el autismo de cualquier estudio hecho en los Estados Unidos u otros países.

Los doctores recomiendan que todos los niños se pongan la vacuna MMR. Esta es la mejor manera de protegerse contra el sarampión.

El sarampión comienza con fiebre que puede llegar a ser muy alta. Algunos otros síntomas que pueden ocurrir son:

- Tos, goteo nasal, ojos rojos
- Sarpullido de pequeñas, rojizas manchas que comienzan en la cabeza y se propaga al resto del cuerpo
- Diarrea e infección de oídos

El sarampión también puede causar neumonía (una infección en los pulmones grave), daño cerebral de por vida, sordera (pérdida de audición) y hasta la muerte.

Los doctores recomiendan que su niño reciba 2 dosis de la vacuna MMR. Su niño necesitará una dosis en cada una de las siguientes edades:

- 12 a 15 meses
- 4 a 6 años

Antes de viajar a otro país, los bebés de 6 a 11 meses deben haber recibido 1 dosis de la vacuna MMR.

Es muy importante que su niño reciba todas sus vacunas cuando les toquen. Favor de hablar con su doctor para asegurar que su niño esté al día con sus vacunas.

Fuente: Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, American Academy of Family Physicians, y Academia Americana de Pediatría.





Maneras Sencillas Para Enseñar A Niños Sobre Cultura Y Diversidad

1. **Permitir preguntas** - A los niños les gusta hacer preguntas. Su niño puede que le pregunte por qué alguien está en silla de ruedas. Pueden preguntar por qué el color de piel es diferente. Tome estas oportunidades para ayudar a su niño a entender diferencias en su comunidad
2. **¡Vaya a la librería!** – Seleccione libros sobre religión, cultura, geografía, adopción, etc.
3. **Exposición** - Trate comidas de otras culturas. Vaya a eventos locales que celebran cultura. Vea películas que toman lugar en otras culturas
4. **Sea un ejemplo a seguir** – Los niños se vuelven culturalmente y respetuosamente sensibles cuando ven a los adultos ser culturalmente y respetuosamente sensibles



¿Qué Debe Hacer Si Tiene Una Queja?

Llame a su plan de salud al (800) 582-8686 y díganos sus cuestiones. Estamos listos para recibir sus quejas. Nuestra meta es ayudarle a que se cumplan sus necesidades de atención médica. Si no puede obtener atención médica por alguna razón, por favor déjenos saber.





No reportar cambios en su familia a AHCCCS puede considerarse fraude

¿Qué es Fraude?

Fraude es proporcionar intencionalmente información equivocada o falsa para recibir un beneficio o algún tipo de servicio.

¿Cómo reporto cambios?

Si necesita reportar un cambio de dónde vive, dirección postal, su ingreso, número de miembros en la familia, o cambio de trabajo, comuníquese con el lugar donde aplicó para AHCCCS, vea la lista a continuación o llame a Banner University Health Plans al 1-800-874-4708.

- **DES** www.healthearizonaplus.gov o 1(855) HEA-PLUS (1-855-432-7587)
- **KidsCare** www.healthearizonaplus.gov o 1(855) HEA-PLUS (1-855-432-7587)
- **SSI MAO** www.healthearizonaplus.gov o (602) 417-5010/1-800-528-0142
Fuera del Condado Maricopa
- **Administración del Seguro Social** (1-800-772-1213)
- **Oficina Locales de ALTCS**

Desafortunadamente, Fraude, Uso Indevido y Abuso no son tan inusuales como pensaría. Uso indebido es el sobre uso de servicios o mal uso de recursos o prácticas. Abuso del Programa son prácticas del proveedor o del miembro que resultan en costos innecesarios al programa de AHCCCS.

Favor de ver algunos de los ejemplos más comunes a continuación:

FRAUDE Y ABUSO DE LOS MIEMBROS INCLUYEN, PERO NO ESTÁN LIMITADOS A:

- Prestar o vender su tarjeta de identificación de AHCCCS a cualquiera persona
- No declarar el verdadero ingreso o arreglos de vivienda
- Proporcionar documentos falsos
- No mencionar información importante
- No reportar otro seguro médico que tenga
- Continuar usando AHCCCS para servicios cuando se muda fuera del estado o fuera del país

FRAUDE Y ABUSO DE LOS PROVEEDORES INCLUYEN, PERO NO ESTÁN LIMITADOS A:

- Facturar por un servicio que no proporcionaron
- Ordenar pruebas, laboratorio o radiografías que no son necesarias
- Cobrar por servicios médicos no proporcionados

continúa en la página 4



Encontrar a un Proveedor de la Red

Su plan tiene requisitos específicos para proveedores de la red. Los proveedores deben participar con AHCCCS y con el plan de salud al que prestan servicio. Nuestros sitios web tienen una herramienta para Encontrar a un Proveedor (Find a Provider). Esto le ayuda a localizar rápidamente a un proveedor en su área. Visitando nuestro sitio web www.bannerufc.com/ACC

Déjenos saber si necesita ayuda para localizar a un proveedor de la red. Favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686. Usuarios TTY llamar al 711.

continúa de la página 3

- Facturar a múltiples pagadores y recibir un doble pago
- Usar códigos de pago que pagan cantidades más altas para recibir más dinero aún si los servicios no fueron proporcionados
- Facturar por servicios bajo un miembro que no es su afiliado

¿QUÉ PUEDE HACER?

Cualquier persona puede reportar fraude – no hay restricciones. Fraude, Uso Indebido y Abuso nos perjudica a todos. Si usted sospecha de un posible caso, favor de reportarlo inmediatamente.

FAVOR DE COMUNICARSE CON BANNER UNIVERSITY HEALTH PLANS DE ALGUNA DE LAS SIGUIENTES MANERAS:

Teléfono del Centro de Atención al Cliente de BUFC: (800) 582-8686

Teléfono del Oficial de Cumplimiento de BUFC: (520) 874-2847

Fax del Departamento de Cumplimiento de BUFC: (520) 874-7072

Correo Electrónico del Departamento de Cumplimiento de BUFC:
BUHPCompliance@bannerhealth.com

Correo del Departamento de Cumplimiento de BUHP:

Banner University Health Plans
Compliance & Audit Department
2701 E. Elvira Rd.
Tucson, AZ 85756

Línea Directa de Cumplimiento Confidencial y Anónima (ComplyLine):
(888) 747-7989

TAMBIÉN PUEDE REPORTAR DIRECTAMENTE A:

Oficina del Inspector General de AHCCCS al:

Fraude de Proveedores: (602) 417-4045 or (888) 487-6686

Fraude de Miembros: (602) 417-4193 or (888) 487-6686

www.azahcccs.gov haciendo clic en “Fraud Prevention (Prevención de Fraude)”

Correo: Inspector General 701 E Jefferson St. MD 4500 Phoenix, AZ 85034

Usted no perderá sus beneficios de salud por reportar fraude, uso indebido o abuso. Mantendremos su reporte privado hasta donde lo permita la ley.

Manual para Miembros y Directorio de Proveedores

Están disponibles en nuestro sitio web en www.BannerUFC.com/ACC

Si prefiere que le enviemos un libro por correo sin costo a usted, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686 para solicitar una copia.

Usuarios de TTY deben llamar al 711.



Estafas por Teléfono – Este Alerta!

Hay muchas llamadas que son estafas por teléfono ocurriendo en este momento. Un tipo de estafa por teléfono es una persona que llama y puede describir su tarjeta de identificación (ID) y le preguntará que le proporcione su número de identificación para “Comenzar” sus servicios. Si le da su número de identificación (ID) a la persona que llama, alguien aparte de usted puede que use sus servicios.

Lo que necesita saber:

1. Alguien, incluyendo su doctor, no le hablará y le pedirá por algo (número de identificación o información de dirección)
2. Cheque su identificador de llamadas
3. Escuche el tono de la voz y/o si la persona que llama lo presiona mucho o está de prisa.
4. Si parece demasiado bueno para ser cierto, lo más seguro es que sea una estafa por teléfono

Lo que puede hacer:

1. Cuelgue el teléfono
2. No conteste el teléfono si no conoce el número
3. Bloque números de teléfono que no conozca
4. Llame a AHCCCS 1-888-487-6686 o al Centro de Atención al Cliente de Banner University Health Plan al 1-800-874-4708
5. Haga preguntas a la persona que llama para obtener información sobre quien llama
6. Dígales que usted quiere hablarle después. Las empresas reales quieren que usted les hable de regreso

Sopa de Letras

A B C D E F G H I J K L M N O P
I P R E F S E T E B A I D O S S
R B C D E F G H I J K L M N O A
O K L D N T I Z I R Q V O L J U
M B N U T R I C I O N L M N O U
E B A P A L G H I D O V E B Y D
M B C D E F G H I J K L M N O A
A L Z H E I M E R S R S E M I E
A B P X A F O I C I C R E J E P

Nutricion

Salud

Diabetes

Alzheimers

Memoria

Ejercicio



Por qué los Bebés, Niños y Adolescentes Deben Ir al Doctor

¿Sabía que su bebé necesita 6 chequeos con su doctor para los 15 meses? Necesitarán una consulta a los 18 meses y a los 24 meses. Después de eso, su niño necesitará por lo menos un chequeo cada año. Su niño debe ir con su doctor para asegurar que esté creciendo, aprendiendo y desarrollando. Durante el chequeo el doctor buscará por problemas de salud médicos, comportamental o mental. Chequeo de los ojos, dientes/boca y de audición se llevarán a cabo, al igual que las vacunas basadas en la edad de su niño.

Es importante que su niño reciba sus chequeos, para que pueda ser un adulto saludable!



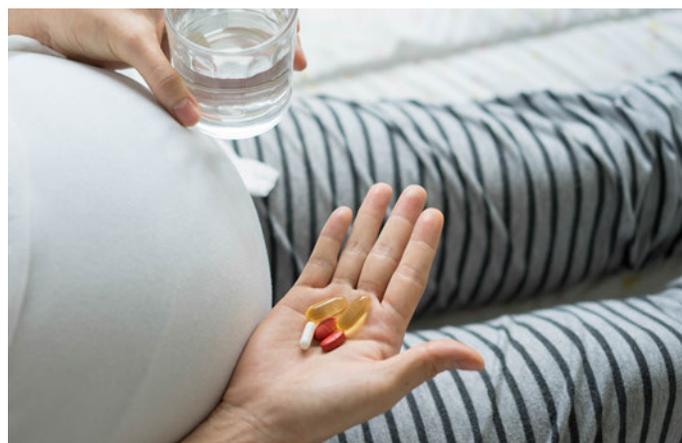
Power Me A2Z

Programa de Ácido Fólico

Power Me A2Z es un programa que promueve una vida sana para mujeres de 18 a 45 años en Arizona. El programa proporciona multivitaminas con ácido fólico sin costo a mujeres que quisieran tener a un bebé. También proporciona información sobre alimentación saludable, vida activa, y el por qué las mujeres necesitan tomar ácido fólico. Otros temas incluyen mantener un peso saludable y evitar drogas y alcohol. Las mujeres entre las edades de 18 y 45 años pueden obtener un PowerPack gratis. Tiene un suministro de 100 días de multivitaminas con ácido fólico, una lima para las uñas, y una revista de salud. Favor de visitar el sitio web www.powermea2z.org/es/ para inscribirse.

El ácido fólico es una vitamina B importante para las mujeres por muchas razones. Es buena para su cabello, piel y uñas. También puede reducir algunas anomalías congénitas que son dolorosas y pueden causar la muerte. Estas pueden ocurrir tempranamente durante el embarazo antes de que la mujer sepa que está embarazada. Por eso las mujeres deben tomar ácido fólico, aún si no están planeando embarazarse. Es un hábito saludable para comenzar cuando es joven. El ácido fólico también puede reducir el estrés, algunos tipos de cáncer, y ayuda a su cuerpo a usar hierro. El ácido fólico se encuentra en algunos alimentos, pero las mujeres pueden asegurarse que estén tomando lo suficiente al tomar multivitaminas con ácido fólico.

El sitio web www.powermea2z.org/es/ es fácil de usar, tiene mucha información sobre varios temas de salud, e interesante para las mujeres de 18 a 45 años. Las mujeres deben responder cinco preguntas sencillas y proporcionar una dirección postal para recibir el PowerPack. Si quieren dar una dirección de correo electrónico, recibirán correos electrónicos sobre temas de salud cada mes. Power Me A2Z es una manera fácil de comenzar un hábito saludable de por vida y también puede ayudar a las mujeres a tener un embarazo saludable.



VIH y Embarazo

El VIH es un virus que ataca partes importantes del sistema inmune. Esto impide que el cuerpo pueda combatir enfermedades. El VIH es el virus que causa el SIDA. El virus entra a la corriente sanguínea mediante contacto sexual. También puede entrar por medio de contacto con líquidos corporales tal como la sangre o semen o al compartir agujas. EL VIH también puede transmitirse de madre a bebé durante el embarazo, durante el parto, y por medio de la leche materna.

No existe una cura o vacuna para la infección del VIH. En ocasiones puede que no haya síntomas para advertirle. La única manera de saber si usted es seropositiva es hacerse una prueba. Se recomienda la prueba de detección voluntaria y está disponible a todas las mujeres embarazadas. Nosotros sugerimos que hable con su proveedor de salud sobre hacerse la prueba de detección lo más pronto posible cuando piense que esté embarazada o si planea embarazarse.

Si el resultado de su prueba del VIH es positivo, hay consejería disponible para ayudarle a decidir el mejor tratamiento para mantenerla a usted y a su bebé lo más sanas posibles. Los medicamentos contra el VIH pueden ayudarle a permanecer sana. También pueden disminuir la probabilidad de pasar el virus a otras personas incluyendo a su bebé. Su proveedor de atención médica también platicará de otras maneras para reducir el riesgo de pasar el virus a su bebé.

A los bebés nacidos de madres seropositivas se les hacen pruebas de detección varias veces. Esto se hace para buscar el virus en la sangre del bebé. Al bebé puede que se le dé un medicamento contra el VIH después de nacer. Esto se hace para ayudar a reducir la probabilidad de hacerse seropositivo.

¿Qué puede hacer para prevenir la infección del VIH en usted o su bebé?

Pídale a cualquier pareja sexual que se haga la prueba ANTES de tener sexo. Use condones de látex cuando tenga sexo. Nunca comparta jeringas para drogas – jeringas gratis puede que estén disponibles en dónde vive. No use drogas ilícitas – puede que afecte su habilidad de acordarse de mantenerse segura. Vaya con un obstetra/ginecólogo (OB/GYN, por sus siglas en inglés) tan pronto cuando se informe que está embarazada sin importar si su prueba del VIH es positiva o no. No amamante si usted es seropositiva.

Para encontrar un sitio de prueba del VIH, favor de visitar el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), <https://www.cdc.gov/hiv/spanish/index.html> y use la herramienta para localizar un lugar “Hágase la Prueba”. También puede hacer preguntas llamando a la línea directa del CDC al (800) CDC-INF. Para datos más rápidos acerca de pruebas tempranas y tratamiento vaya a: <https://www.cdc.gov/hiv/pdf/group/gender/pregnantwomen/cdc-hiv-pregnant-women.pdf>

Si necesita ayuda para encontrar a un doctor o le gustaría hablar con una de nuestras gestoras de casos materno-infantil, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 520-8686.

Usuarios de TTY llamen al 711.





Ayuda de Gestión de Atención Médica Materna del plan de salud está disponible a todas las afiliadas embarazadas. Si tiene preguntas sobre su embarazo, o necesita ayuda con su atención médica de maternidad o posparto, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente y pida hablar con un OB o gestora de casos de maternidad.

Cuidado Prenatal

Si piensa que está embarazada o está embarazada y necesita comenzar cuidado prenatal, llame a su médico general (PCP, por sus siglas en inglés) para una prueba. Cuando está embarazada, es importante obtener cuidado prenatal temprano y frecuente, de un proveedor de cuidado maternal calificado. Los chequeos de maternidad ayudan a garantizar que usted tenga un embarazo, parto y bebé sano. Si necesita ayuda para programar una cita con un proveedor, o necesita ayuda con transporte para su cita, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al **(800) 582-8686. TTY 711.**

Usted puede decidir de cualquiera de nuestros proveedores de maternidad disponibles dentro de la red de BUFC/ACC. Si usted ha cambiado a otro plan de salud de AHCCCS o está en su tercer trimestre, puede continuar con su proveedor actual. Si ya ha comenzado su atención médica con un proveedor de maternidad no contratado y le gustaría continuar su atención médica, puede que sea posible continuar con el proveedor como miembro de BUFC/ACC. O puede solicitar cambiar de planes de salud para asegurar continuidad de atención médica durante su embarazo.

Si está embarazada, su doctor debe verla dentro de:

- Catorce (14) días si está en su primer trimestre *(de 0 meses a 3 meses de embarazo).*
- Siete (7) días si está en su segundo trimestre *(de 3 meses a 6 meses de embarazo).*
- Tres (3) días si está en su tercer trimestre *(de 6 meses a 9 meses de embarazo).*
- Tres (3) días si su embarazo es de alto riesgo.
- Inmediatamente si esto es una emergencia. *(En cualquier momento durante el embarazo).*

Si tiene problema para obtener una cita en estos plazos, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente y nuestro Departamento de Salud Materno Infantil le ayudará a obtener una cita oportunamente.

Durante su embarazo:

- Sus consultas prenatales para el primer embarazo sano es cada cuatro semanas hasta la vigesimosexta semana, cada dos (2) semanas hasta la trigésima sexta (36) semana, y semanal hasta el parto.
- Si usted es de alto riesgo o tiene circunstancias especiales en su embarazo, siga las direcciones de su obstetra para las consultas de seguimiento.
- No tome alcohol, fume o use drogas que no estén recetadas por un doctor mientras está embarazada.
- Coma alimentos saludables y tome mucha agua.
- Prueba para la detección del VIH voluntarias están disponibles. Usted puede recibir consejería si la prueba del VIH es positiva. Favor de pedirle a su PCP o proveedor de servicios de maternidad sobre esta prueba.

continúa en la página 18

Cuidarse después del Parto

Después de tener a un bebé, es muy importante cuidarse. Debe hacer su cita posparto de tres a ocho semanas después del parto, o más temprano si tuvo una cesárea. Si tiene preguntas sobre opciones de anticoncepción, planificación familiar o alguna cuestión desde su parto, la cita posparto es ideal para preguntarle a su doctor.

Después del parto, es normal sentirse triste o abrumada por unos días. Muchas nuevas madres tienen la “etapa melancólica (baby blues)” después del parto la cual generalmente desaparece dentro de unos días a una semana. Tenga paciencia. **Pero si la tristeza dura más de dos semanas, vaya con su doctor. No espere hasta su consulta posparto para hacerlo. Puede que tenga una grave pero tratable condición llamada Depresión Posparto.**

Depresión Posparto

es un trastorno del estado de ánimo que puede afectar a mujeres después del parto. Las mamás con depresión posparto sufren de sentimientos de extrema tristeza, ansiedad, y fatiga que hace difícil hacer las tareas de la vida cotidiana.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión posparto?

- Sentirse triste, desesperada, vacía, o abrumada
- Llorar más de lo normal o sin razón alguna
- Preocuparse o sentirse demasiado ansiosa
- Sentirse malhumorada, irritada, o inquieta
- Dormir más de lo normal, o no poder dormir cuando el bebé está dormido
- Tener problemas de concentración, recordar detalles, y tomar decisiones
- Sentir ira o furia
- Perder interés en actividades que generalmente son agradables
- Sufrir de dolores físicos, incluyendo dolores de cabeza frecuentes, problemas estomacales, y dolores musculares
- Comer muy poco o mucho
- Alejarse de o evitar amigos y familia
- Tener problemas con la vinculación emocional o desarrollar un vínculo afectivo con su bebé
- Dudar de su habilidad de cuidar a su bebé
- Pensar sobre hacerse daño o a su bebé.

Su doctor le hará unas preguntas para detectar la depresión y puede referirla con un profesional de salud comportamental que se especializa en tratar la depresión.

Puede llamar a Postpartum Warmline de Arizona al 888-434- MOMS (6667) para más información. Pueden ayudarla a encontrar grupos de apoyo para la depresión posparto y otros recursos cerca de usted. También puede pedir hablar con una de nuestras gestoras de casos maternal o gestora de casos de enfermería obstetra. El número de nuestro Centro de Atención al Cliente es el (800) 582-8686. TTY 711.

Si tiene pensamientos de lastimarse o a su bebé llame al 911.

***Si tiene
pensamientos
de lastimarse
o a su bebé
llame al
911.***



WIC

El Programa Especial De Nutrición Suplementaria Para Mujeres, Infantes Y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)

El Programa Especial De Nutrición Suplementaria Para Mujeres, Infantes Y Niños (WIC) de Arizona es un programa de nutrición y lactancia. En WIC, conocerá expertos en nutrición para embarazo, lactancia, infantes, niños y niños en edad preescolar y recibirá consejos de nutrición personalizada. WIC es un buen lugar para encontrar información sobre lactancia, apoyo y recursos que necesita. WIC ayuda a proporcionar alimentos saludables para su familia con clínicas ubicadas en comunidades en todo Arizona.

¿Quién cumple los requisitos para WIC?

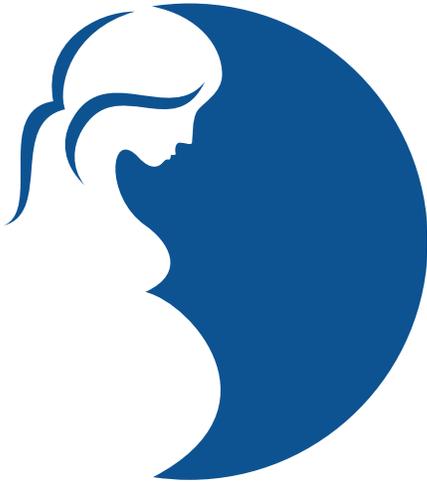
- Infantes
- Niños hasta los cinco años
- Mujeres embarazadas – Inscríbese tan pronto sepa que está embarazada
- Mujeres en periodo de lactancia, hasta el primer cumpleaños del infante
- Las mujeres que terminaron con el embarazo menos de seis meses

Comuníquese con su clínica de WIC local para hacer una cita o llame al (800) 252-5942 o en el sitio web en azwic.gov

¿Necesita Consejos de Nutrición o Ayuda con Lactancia Materna?

¡WIC de Arizona está Aquí para las Familias!

El Programa WIC de Arizona, es un programa de nutrición y lactancia gratuito. Las familias pueden obtener ayuda con consejos de nutrición y lactancia de expertos en nutrición y lactancia materna. WIC también ofrece alimentos saludables y ayuda para encontrar recursos. WIC atiende a los infantes y niños hasta los cinco años. Las mujeres embarazadas, lactando (hasta que el bebé cumple un año), y cuyo embarazo terminó hace menos de seis meses también pueden estar en WIC. Ahora puede comprar alimentos del programa WIC con una tarjeta en vez de cheques. Las familias pueden visitar AZWIC.gov hoy mismo para saber si cumplen los requisitos para el programa y encontrar una clínica cerca de ellas. La aplicación sin costo EzWIC también se puede usar para encontrar clínicas cerca de usted. Vaya a App Store o Google Play y busque por EzWIC.



Enfermedades de Transmisión Sexual



Cáncer del Cuello Uterino y Clamidia

BUFC se preocupa por su salud. Tener consultas preventivas para el bienestar de las mujeres anuales con su doctor y hacerse las pruebas de detección necesarias es muy importante. Las pruebas de detección de clamidia y del cáncer del cuello uterino le pueden ayudar a mantenerse sana.

La prueba de detección del cáncer del cuello uterino se llama papanicolaou. Esta prueba busca por cambios en el cuello uterino que pueden causar cáncer. El Virus del Papiloma Humano (HPV, por sus siglas en inglés) es la causa más común de cambios en el cuello uterino que puede causar el cáncer. Ese virus se propaga al tener relaciones sexuales. Cualquier persona activa sexualmente debe de hacerse la prueba de detección. Un papanicolaou se recomienda a mujeres de:

- 21 a 29 años: Cada 3 años con citología (prueba papanicolaou), sin importar la edad de la primera relación sexual u otros factores de riesgo.
- 30 a 65 años: Cada 5 años con prueba conjunta de HPV (prueba Papanicolau y HPV)
- O cada 3 años con citología.

Esta prueba de hacerse por lo menos cada 3 años y es muy importante para asegurar que se mantenga sana. La clamidia también se propaga al tener relaciones sexuales. La prueba de detección para la clamidia se puede llevar a cabo durante su chequeo de bienestar para mujeres anual, o durante otra cita si es necesaria. La prueba se recomienda para cualquier persona que está activa sexualmente. La clamidia es fácil de tratar. Su proveedor puede explicarle y ofrecer opciones de tratamiento para usted si es necesario.

Favor de hablar con su doctor sobre las pruebas de detección durante su próxima consulta!

Sífilis durante el Embarazo

La sífilis es una infección transmitida sexualmente. Los índices de sífilis están en aumento en los Estados Unidos. Arizona tiene más casos que el promedio nacional. La sífilis se propaga por medio de sexo oral, anal y vaginal o cualquier contacto con una llaga. Debido a que la sífilis generalmente no duele, y los síntomas pueden aparecer y desaparecer por años, muchas personas ni siquiera saben que están infectadas y no buscan tratamiento. En las fases finales, la sífilis puede causar ceguera, sordera, daños a los órganos y huesos y trastornos cerebrales y del estado de ánimo antes de la muerte.

Las mujeres embarazadas siempre deben hacerse pruebas para la detección de la sífilis. La sífilis es muy peligrosa para los bebés. El riesgo de pasar sífilis al bebé es muy alto. Durante el embarazo, la sífilis puede causar un aborto espontáneo, restricción del crecimiento, nacimiento prematuro y parto de feto muerto. Dos de cinco bebés nacidos de mujeres con sífilis que no fue tratada mueren de la infección.

Es posible contraer sífilis varias veces. Tenerla facilita contraer otras infecciones transmitidas sexualmente, como el VIH, así que pruebas de detección frecuentes son necesarias. Si piensa que tiene sífilis o puede que haya tenido contacto con alguna infección transmitida sexualmente, dígaselo a su doctor.

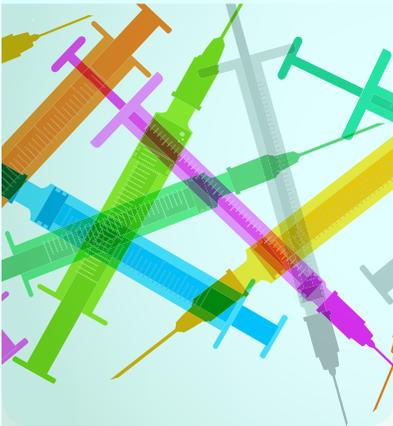
Simplemente no tener sexo, o usar condones CADA vez, ayuda a prevenir las infecciones transmitidas sexualmente como la sífilis. El tratamiento es seguro durante el embarazo. Puede reducir el riesgo de problemas para usted y su bebé al tener citas de revisión tempranamente y frecuentemente. Al igual que la tratan inmediatamente si su doctor dice que ha sido infectada.

Escrito por Crystal Greenway RN

Simplemente no tener sexo, o usar condones CADA vez, ayuda a prevenir las infecciones transmitidas sexualmente como la sífilis.

¿Quién Necesita la Vacuna contra la Gripe?

Todas las personas de 6 meses y mayores deben recibir la vacuna contra la gripe cada año. Esta es la mejor protección contra la gripe. Es muy importante que los niños menores de 5 años, adultos de 65 años y mayores, mujeres embarazadas, personas que viven en asilos y otros centros de cuidado a largo plazo reciban su vacuna contra la gripe. Se encuentran en mayor riesgo de obtener problemas asociados con la gripe. Favor de preguntar a su doctor cuándo debe vacunarse contra la gripe.



Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica

(COPD, por sus siglas en inglés)

La mitad de todos los estadounidenses viven por lo menos con una (1) enfermedad crónica. Las enfermedades crónicas son cualquier trastorno que tiene por mucho tiempo. Si tiene una enfermedad crónica, tendrá que manejarla y tratarla todo el tiempo.

Una de las principales enfermedades crónicas más comunes es COPD. Para las personas que sufren de COPD, cada día puede ser difícil.

COPD es un grupo de enfermedades pulmonarias continuas que incluye enfisema y bronquitis crónica.

Puede que usted ya sepa que fumar y factores genéticos aumentan el riesgo de COPD, pero su entorno también tiene un papel muy importante.

La primera manera de prevenir COPD – Dejar de Fumar

Mantener un hogar libre de humo es una de las maneras más importantes para disminuir la probabilidad de que usted y su familia desarrollen COPD o síntomas que empeoren.

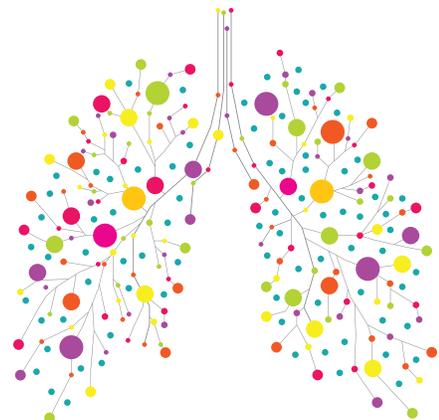
Algunas otras cosas que puede hacer en su casa para mejorar la calidad del aire son:

- Evite productos de limpieza químicos, aerosoles, polvos
- Mantenga su hogar libre de polvo y evite áreas polvorosas tanto como sea posible
- Use un purificador de aire
- Evite contacto con personas enfermas.

Es importante conocer los indicios iniciales de la condición. Algunos de los síntomas más importantes son:

- Respiración sibilante
- Opresión en el pecho
- Falta de aire o dificultad para respirar especialmente durante actividades físicas
- Tos crónica
- Falta de energía
- Infecciones respiratorias frecuentes
- Hinchazón en los tobillos, pies o piernas

No hay cura, pero manteniendo un hogar libre de humo sin contaminantes es la mejor manera para aprovechar lo máximo de la vida con COPD.



Mi amigo puede que sea suicida. ¿Qué hago?

En nuestra última publicación hablamos sobre síntomas del suicidio. Pero ¿qué pasa si piensa que un amigo tiene tendencias suicidas? **Call 911**

Si piensa que un amigo o ser querido puede que tenga tendencias suicidas, debe actuar inmediatamente. Siempre tome las amenazas de suicidio seriamente.

Señas de que una persona esté en riesgo de cometer suicidio incluyen:

- Extrema desesperanza
- Alejarse de amigos y familia
- Hablar mucho sobre muerte o suicidio
- Tratar de obtener píldoras, armas de fuego, u otros posibles métodos de suicidio
- Comportamiento imprudente
- Regalar pertenencias o decir adiós

Si piensa que su amigo/a está en riesgo, esto es lo que puede hacer:

1. Hable con su Amigo

- Pregunte a su amigo si él o ella está pensando sobre suicidarse. Sea franco. Usted no puede hacer que alguien sea suicida solo por preguntas acerca de eso.
- Trate de consolarlo y no lo juzgue.
- Pregunte a su amigo/a si tiene un plan específico en mente. Cuando las personas tienen en mente una manera de cometer suicidio, están en mayor riesgo.

2. Pida Ayuda

- Si piensa que su amigo está en peligro, quédese con él o ella si puede. No deje a una persona suicida sola
- Llame al 911, lleve a la persona a una sala de emergencia, o llame a la línea de crisis al 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433) o 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)
- Línea de Ayuda Nacional de Prevención del Suicidio de SAMHSA al 1-800-273-TALK (8255) 24 horas del día, 7 días de la semana, de cualquier lugar de los Estados Unidos:
 - 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)
 - 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)
 - Centro de Atención al Cliente de BUFC 1-800-582-8686
 - Crisis Response Network (CRN) 1-800-631-1314 o para TTY: 1-800-327-9254
 - NurseWise al 866-495-3735 en los condados de Cochise, Graham, Greenlee, Pima, Pinal, Yuma, La Paz y Santa Cruz

- ### 3. Obtenga apoyo de otros amigos y miembros de la familia, aún si su amigo/a le pide que no lo haga.
- Es demasiado grave para guardarlo como secreto – y usted no puede mantener a su amigo seguro usted solo.

¡La Oficina de Asuntos de Personas y Familias (OIFA, por sus siglas en inglés) aboga por USTED!



**Su voz es importante!
Compártala con nosotros**

Si alguna vez tiene una pregunta, necesita ayuda o apoyo o sólo necesita hablar con alguien OIFA está aquí... puede comunicarse por medio de nuestro correo electrónico general: OIFATEAM@bannerhealth.com

OIFA apoya a los miembros y sus familias. Se enfocan en recuperación por medio de programas de alcance y participación comunitaria. OIFA se asegura que los miembros tengan acceso a recursos que necesitan para estar informados sobre su atención médica.



Conozca a su Equipo de OIFA

COLLEEN MCGREGOR

Compañera y miembro de la familia y defensora comunitaria

Colleen y su equipo trabajan juntos para ayudar a las personas a navegar el sistema público de atención médica y salud comportamental.

Colleen tiene más de 25 años de experiencia en salud pública y servicios humanos. Ella tiene una maestría de doble titulación en administración de empresas y salud pública.

También tiene un título universitario en ciencias de salud/educación en salud comunitaria de Northern Arizona University (NAU, por sus siglas en inglés).

“Estoy orgullosa de decir que he hecho diferencia en los servicios de otras personas.”

“He visto cosas maravillosas logradas por medio del poder colectivo de la gente. Nada que vale la pena se logra solo. Se requiere una comunidad.”

A Colleen le intereso su función en Banner – University Family Care/ACC (BUFC/ACC, por sus siglas en inglés) como madre de dos niños que tienen necesidades de atención médica y de aprendizaje complejas.

Si se siente estresada debido a un cambio o a la situación del día, Colleen sugiere lo siguiente para aliviar el estrés que funcionan para ella. Estos consejos pueden ayudar a sentirse más relajada y cambiar la manera que su cuerpo responde al estrés.

- Añada alimentos frescos a su dieta
- Camine o haga ejercicio todos los días

- Use técnicas de concienciación. Concienciación puede ser tan sencillo como poner atención a su respiración. Piense en cada respiro que esté tomando hasta que una sensación de tranquilidad sobrevenga. ¡No hay manera equivocada de hacerlo!



JOANNE “JO” KAUTZMAN
Gerente Principal de Abogacía para Miembros y
Miembro Familiar

JoAnne (Jo) Kautzman tiene 28 años de experiencia trabajando con personas y sus familias en el ámbito de salud mental general y de uso de sustancias ilícitas. Jo tiene una maestría en psicología del deporte y es coach transformacional certificada. Ella ha desempeñado una variedad de funciones en varios niveles dentro de los sistemas para niños, adolescentes y adultos. Jo apoya a miembros y sus familias y se enfoca en recuperación por medio de educación comunitaria y capacitación. Jo es una defensora dedicada. A Jo le intereso su función con BUFC/ACC como hija de un Veterano Naval/ Ejército que sufrió de condiciones médicas causadas por el cáncer. Sus hermanos batallaron con problemas de uso de sustancias y salud mental. Jo tiene experiencia directa y entendimiento de las barreras relacionadas para navegar los sistemas, colaborar con múltiples sistemas y coordinar atención médica y servicios acortando la distancia. Jo también entiende el valor de relación, la importancia de crear comunicación con personas y sus familias, tratar a las personas con un nivel de respeto, en la que participan personas en su propio cuidado son las claves para su recuperación.

ERIC STARK
Compañero, Miembro de Familia e Intermediario de Recursos Comunitarios

Eric Stark es de Nueva Jersey. Él tiene una licenciatura en derecho y una maestría en trabajo social. Eric es un apasionado orador y defensor de los derechos de los discapacitados. Él pertenece a la Junta de La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales del Sur de Arizona. Él también pertenece al comité de empleo con DIRECT Center for Independence. Él muy seguido comparte su propia historia de descubrimiento. Él ha enfrentado y superado muchas dificultades de salud mental. Su vida cambió cuando aprendió que esas cosas que consideraba debilidades podrían considerarse fuerzas. En el 2006, él fue capacitado por el Estado de Arizona para brindar servicios de apoyo a compañeros. Después de la capacitación, fue contratado por el proveedor donde estaba recibiendo servicios. Él es ahora el Intermediario de Recurso Comunitarios de BUFC/ACC OIFA y brinda oportunidades de entrenamiento para promover la recuperación y mejorar el bienestar.



“Muy a menudo le dije a la gente que no tengo una historia de recuperación tanto como una historia de DESCRUBIMIENTO. No estoy tratando de recuperar algo que he perdido, pero descubrir la persona que siempre he querido ser. Espero que al compartir mis propias dificultades y retos, pueda inspirar y motivar a otras personas para encontrar una vida con sentido propósito”

-Eric Stark

continúa en la página 16

UN RECURSO PARA USTED

Programa Antitabaquismo

Debido a que la nicotina en el tabaco es adictiva, dejar de fumar puede ser difícil.

La mitad de todos los fumadores han tratado de dejar el tabaco en el último año, pero únicamente 6% de ellos que dejan de fumar por sí mismos, sin ayuda, podrán con éxito dejar de fumar dentro de un año. Afortunadamente hay tratamientos que funcionan.

La adicción al tabaco es mental y física. Para la mayoría de la gente, la mejor manera de dejar de fumar será alguna combinación de medicina, un método para cambiar los hábitos personales, y asesoramiento o apoyo emocional.

Nuestro programa antitabaquismo ofrece varios productos que replazan a la nicotina y medicamentos para ayudarle a dejar de fumar.

Para más información, favor de comunicarse con nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686. Usuarios de TTY llamen al 711. O puede comunicarse con La Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine, por sus siglas en inglés) al (800) 556-6222 o visite su sitio web en www.ashline.org

continúa de la página 15

Centrándose en la Recuperación

En BUFC/ACC, estamos dedicados a apoyar a nuestros miembros en su viaje a la recuperación. Estamos aquí para ayudarle a alcanzar sus metas de recuperación. Para mejorar su salud y bienestar y la calidad de su vida. Nosotros deseamos que nuestros miembros sean parte de la comunidad. La Oficina de Asuntos de Personas y Familias (OIFA, por sus siglas en inglés) de BUFC/ACC es una de las maneras que nosotros apoyamos a nuestros miembros y sus familias.

Este departamento se enfoca en la recuperación por medio de participación. Participar es una parte importante de la recuperación. Puede ayudarle a conectarse con servicios. También lo empodera para que tome cargo de sus metas de recuperación. Si desea conectarse con servicios de apoyo, puede llamar al Centro de Atención al Cliente de BUFC/ACC al (800) 582-8686. TTY 711.

Grupos de Apoyo NAMI

Grupos de Apoyo entre Compañeros NAMI son facilitados por miembros de NAMI capacitados y a los participantes se les anima a compartir activamente en el trabajo del grupo. Hay grupos de apoyo semanal y mensual para personas con enfermedades mentales.

Flagstaff:

Hope Community Church

3700 N. Fanning Dr.

En la esquina de Lockett y Fanning
Jueves, 5:30 a 7:00 P.M.

Phoenix:

NAMI Connection North Valley

Bell Road Church, Building in the Back
3427 E. Bell Road, Phoenix
Martes, 3:00 a 4:30 P.M.

NAMI Connection – Central Phoenix

PSA Epicenter
1415 N. 1st St. Phoenix, AZ 85004
Tercer sábado
10:00 a 11:30 A.M.

Pinal Central:

Nami Connections

865 N. Arizola Road Casa Grande, AZ
Darius Perry
Dariusperry46@yahoo.com

Sedona:

Spectrum Healthcare Mingus Room

8 E. Cottonwood St.
Cottonwood, AZ
10:00 a 11:30 AM
Primer y tercer miércoles de cada mes
Rose Boerner (928) 282-4827
rboerner14@aol.com

Southeastern Arizona:

Sierra Vista

4755 Campus Drive
Miércoles, 3:30 a 5:00 P.M.
Jueves, 5:30 a 7:00 P.M.

Bisbee

YMCA en 26 Howell Ave.
Scott (520) 234-7969

Southern Arizona:

Hope Inc

1200 N. Country Club (North entrance)
(entre Fairmont St y Bellevue St)
Tucson, 85716
(520) 622-5582

Conexion NAMI

Iglesia San Juan (En español)
602 W. Ajo Ave.
Todos los jueves
(excepto el 3er jueves de cada mes)
5:30 P.M. a 6:30 P.M.

Expressive Arts Group

Joel D. Valdez Main Library
101 N. Stone
Se reúnen cada cuarto domingo del mes
2:00 P.M. a 4:30 P.M.

Yavapai County:

The Cortez Center
505 S. Cortez (South of Gurley in
downtown Prescott) 86303
Segundo jueves de cada mes
5 a 6:30 P.M.
(928) 830-7847

Yuma:

YRMC Corporate Center
399 W. 32nd Street (Saguaro Room)
Yuma, AZ
Primer y lunes de cada mes
6:30 a 8:00 P.M.

Grupos de Apoyo Familiar NAMI

Los Grupos de Apoyo Familiares son reuniones mensuales sin costo de cuidadores de personas con enfermedades mentales dónde los miembros de la familia pueden hablar sinceramente sobre las dificultades y ayudarse uno con otros por medio de su sabiduría aprendida. Estas reuniones son facilitadas por miembros de NAMI capacitados en afiliaciones en todo Arizona. A los participantes se les anima que compartan activamente en el trabajo del grupo.

Cottonwood:

Spectrum Healthcare

Spectrum Healthcare - Mingus Room
8 E. Cottonwood St., Cottonwood, AZ
Primer Viernes de cada mes
10:00 AM

Flagstaff:

Canyon Chapel

1919 North 4th St.
Esquina de Route 66 y 4th St.
Miércoles, 6:30 a 8:00 P.M.
(928) 214-2218

Sedona:

Spectrum Healthcare

2880 Hopi Dr., Sedona, AZ
(entre Hozoni Dr. y Navajo Dr.)
Primer y tercer viernes de cada mes
9:45 A.M. a 11:15 A.M.
Rose Boerner (928) 282-4827
rboerner14@aol.com

Maricopa County:

Families Giving Hope

(Family Support Group)- East Valley
MARC Center, East Village
4250 East Florian Ave, Building 2
Mesa, 85206 (Esquina de Greenfield y
Southern Ave. Tome Oakland saliendo
de Southern. Oakland lo llevará
directamente a Florian)
Segundo y cuarto jueves de 6:30 a 8:30 P.M.

Family Support Group - West Valley

Shepherd of the Hills Church
13658 West Meeker Blvd.
Sun City West, 85375
Tercer Viernes 1:00 a 2:30 P.M.

Family Support Group – West Valley

Peace Lutheran Church
18265 N. 89th Ave. (Church Library)
Peoria, AZ 85382
Segundo y cuarto jueves de 6:00 a 7:30 P.M.

Yavapai County:

The Cortez Center

505 S. Cortez. 86303
(South of Gurley in downtown Prescott)
Segundo jueves de cada mes de
5 a 6:30 P.M.
(928) 830-7847

Pinal Central:

Nami Family Support

La Paglia Law Office
515 N. Main Street, Eloy, AZ 85131
Segundo y cuarto miércoles, 7:00 P.M.
Richard La Paglia
lapagliaalaw@gmail.com

Payson:

Family Support Group

Community Presbyterian Church
800 W. Main St., 85541
Segundo jueves
6:00 PM a 7:30 PM
Patricia Wisner 928-301-9140
pwisner@mazatzalcasino.com

Showlow:

1801 W. Deuce of Clubs Rd.,
Suite 100
Segundo y cuarto jueves
6:00 P.M. a 7:30 P.M.
Comuníquese con: Beci at (928) 240-
1104 o Maggie al (480) 204-2832

Yuma:

Yuma Public Library

2951 S. 21st Drive. Yuma 85364
Segundo lunes del mes
6:30 a 8:00 P.M.
nami.yumaaz@gmail.com

Southeastern Arizona

Bisbee

YMCA

26 Howell Ave.
Call Scott (520) 234-7969

continúa en la página 18

UN RECURSO PARA USTED

ASHLINE

Todos los miembros de AHCCCS tiene acceso a dos semanas de terapia de productos de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés). Esto puede enviarse por correo por ASHLine.

Si está interesado en dejar de fumar, favor de comunicarse con ASHLine en <https://ashline.org> o al 1-800-556-6222.



Después de su embarazo:

Es muy importante programar y mantener su consulta posparto. Su doctor checará para asegurar que se esté curando debidamente, hablará con usted sobre la depresión posparto y ayudará con planificación familiar. Debe tener cita con su proveedor de maternidad dentro de 6 semanas de tener al bebé, más temprano si tuvo una cesaría o si se siente triste y no puede acabar las actividades diarias o tiene otras preocupaciones de salud. Si tiene alguna preocupación de salud física después de su parto, debe ir con proveedor inmediatamente. Para más información acerca de síntomas de alerta consulte:

https://cdn.ymaws.com/www.awhonn.org/resource/resmgr/files/Post-Birth_Warning_signs_160.pdf

Sierra Vista

4755 Campus Drive
Jueves de 5:30 a 8:00 P.M.
(520) 459-3228

Southern Arizona

NAMI of Southern Arizona

6122 E. 22nd St.
(Entre Craycroft y Wilmot)
East Side Family & Friends
Segundo miércoles de cada mes de
7:00 P.M. a 8:30 P.M.

Green Valley Family & Friends

301 W. Camino Casa Verde
Green Valley, AZ
(Friends in Deed Building)
Último miércoles de cada mes
10:30 A.M. a 12:00 P.M.

East Side Family & Friends

NAMI of Southern Arizona
6122 E. 22nd St.
(Entre Craycroft & Wilmot)
Cuarto martes de cada mes
7:00 P.M. a 8:30 P.M.

North Central Family & Friends

St. Philip's In The Hills Episcopal Church
4440 N. Campbell Ave.
(Noreste esquina de Campbell y River Road)

Primer miércoles de cada mes
2:00 P.M. a 3:30 P.M.

Grupo de Apoyo Familias y Amigos (En español)

Iglesia San Juan
602 W. Ajo Ave.
3er jueves de cada mes
6:00 P.M. a 7:30 P.M.

Northwest Side Family & Friends

Ascension Lutheran Church & School
1220 W. Magee Rd.
(Entre Oracle y La Canada)
*Estacionese en el norte del estacionamiento.
Primer jueves de cada mes
6:00 P.M. a 7:30 P.M.

Participe en Erradicar el Estigma – NAMIWalks

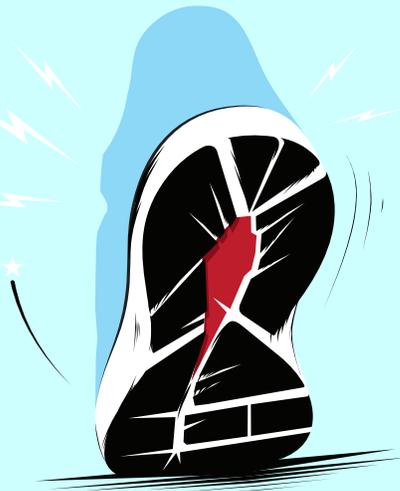
Este año, más de 50,000 personas en casi 100 comunidades en toda la nación participará en su evento NAMIWalks local para ayudar a aumentar la conciencia sobre las dificultades y tratamientos de salud mental. BUFC/ACC está orgulloso de anunciar que estamos patrocinando el NAMIWalks de Tucson y Phoenix. Para encontrar la caminata más cercana a usted, favor de visitar <https://www.namiwalks.org>.

La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales es la organización de base comunitaria más grande de abogacía y educación en los Estados Unidos. Las sedes locales proporcionan muchos servicios sin costo alguno que pueden resultar beneficios para nuestros miembros. NAMI ofrece grupos de apoyo para miembros afrontando dificultades de salud mental y para miembros de la familia para que apoyen a un ser querido.

También brindan una amplia gama de clases de educación en inglés y español. NAMI ofrece clases de Familia a Familia para familiares, seres queridos y amigos de las personas con una condición de salud mental. Este curso está diseñado para ayudar a miembros de la familia a entender mejor las condiciones de salud mental y facultar a participantes a que aboguen por sus miembros de familia.

NAMI también ofrece clases de Compañero a Compañero para adultos que sufren de una condición de salud mental. Este curso está diseñado para fomentar desarrollo, restablecimiento y recuperación entre los participantes.

Para informarse más sobre los grupos de apoyo disponibles, clases y presentaciones en su área, hable con su sede local de NAMI. Si no sabe cómo comunicarse con su sede local, puede llamar a la línea de ayuda de NAMI al 1-800-950-NAMI (6264) o visite <https://www.nami.org/Find-Your-Local-NAMI>



Programa De Administración De Terapia Con Medicamentos



Si tiene Medicare y Banner – University Family Care/ALTCS (BUFC/ALTCS, por sus siglas en inglés), es posible que pueda participar en un programa que ayuda con sus medicamentos. Este programa es una Administración de Terapia con Medicamentos o programa MTM. Usted cumplirá los requisitos para el programa MTM si usted:

- Tiene dos o más enfermedades crónicas. Estas condiciones incluyen:
 - Insuficiencia Cardíaca Crónica (CHF, por sus siglas en inglés)
 - Diabetes
 - Niveles Altos de Grasa en la Sangre (dislipidemia)
 - Tensión Arterial Alta (hipertensión)
 - Asma
 - Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (COPD, por sus siglas en inglés)
- Toma por lo menos siete medicamentos de mantenimiento
- Tiene medicamentos de la parte d que costaron por lo menos \$1011 en los últimos tres (3) meses.

Si cumple los requisitos, se comunicará con usted un farmacéutico del programa de MTM o un farmacéutico en práctica. Cada año, revisarán todos los medicamentos que esté tomando. Esto incluye sus medicamentos recetados al igual que los medicamentos de venta libre y cualquier vitamina o suplementos que este usando. Le proporcionarán un informe por escrito. Ellos también platicarán cualquier asunto con su proveedor de salud. Cada tres meses harán otra revisión con usted. El farmacéutico contestará cualquier pregunta que tenga. Se asegurarán de que esté usando los medicamentos adecuados para su enfermedad y tomándolos de forma segura. Se comunicarán con su proveedor si hay algún problema. El programa de MTM es para ayudarle con todo lo relacionado a sus medicamentos.

Si se comunica el programa de MTM con usted, esperemos que participe. Es sólo otra manera de checar que esté recibiendo la mejor atención médica posible. Si tiene alguna pregunta, favor de comunicarse con nuestro Centro de Atención al Cliente al (877) 874-3930. TTY 711.

Prepararse para las consultas médicas

La aplicación móvil QuestionBuilder app puede ayudar a prepararlo para sus consultas médicas. La aplicación le puede ayudar a organizar sus preguntas y otra información antes de su consulta médica. La aplicación está disponible sin costo a usted. Trabaja con los teléfonos inteligentes (smartphones), tabletas y computadoras portátiles en iTunes y Google Play.

Puede usar la aplicación para:

- Poner detalles de las próximas citas
- Seleccionar preguntas para hacerlas a su proveedor médico
- Enviar información por correo electrónico para referencia
- Tomar notas durante su consulta
- Organizar contenido y preguntas por el tipo de cita médica (cita médica o cirugía)
- Documentos educacionales y videos
- Opción con cámara para documentar información visual
- Puede subir una foto de: Un sarpullido, Su tarjeta de seguro médico, o Información de medicamentos recetados



La información puesta en QuestionBuilder app se guarda en su propio dispositivo. El contenido está disponible en su teléfono, tableta o computadora portátil en el sistema de operación iOS y Android.



Tomar Buenas Decisiones de Alimentos y el Índice de Masa Corporal (BMI, por sus siglas en inglés) para Niños y Adolescentes

Los niños suelen copiar a sus padres y cuidadores. Es muy importante para usted hacer ejercicio físico diario y tomar decisiones de alimentos saludables. Puede pedirle a su niño que lo acompañe. Esto le ayudará a su salud.

¿Qué es el Índice de Masa Corporal o BMI?

Usted puede haber oído del Índice de Masa Corporal o BMI. Es usado por el doctor de su niño para checar si pesan mucho o muy poco. BMI se determina al pesar a su niño (en kilogramos) y dividirlo entre el número de altura (en metros). Los niños que tienen una cantidad alta de grasa corporal (alto BMI) pueden sufrir de enfermedades relacionadas con el peso y problemas de salud. También, los niños que pesan muy poco (bajo BMI) también pueden tener problemas.

Algunos de los problemas que los niños pueden tener cuando pesan mucho son alta presión, alto colesterol, problemas para respirar, diabetes, problemas con los huesos y articulaciones, estrés, depresión, problemas en la escuela, y bajo autoestima. También, cuando los niños pesan mucho, tienen una mayor probabilidad de pesar mucho como adultos.

Hacer ejercicio diariamente y tomar decisiones de alimentos saludables ayudan a tener un peso saludable.

Puede ayudar a su niño a tomar decisiones de alimentos saludables al

- Tener una Buena cantidad de verduras, fruta y alimentos integrales a la mano
- Usar leche baja en grasa o sin grasa o productos lácteos
- Decidir comer proteínas como carne magra, pollo, pescado, lentejas y frijoles
- Asegurar que las porciones de comida so sean muy grandes
- Decirles que tomen mucha agua
- Limitar cualquiera bebida y alimento que contengan mucha azúcar y grasa saturada

Su niño debe tener por lo menos 60 minutos de actividad física cada día.

Ejercicio físico diario puede ayudar a:

- Fortalecer los huesos
- Bajar la presión arterial
- Reducir estrés y ansiedad
- Aumentar la autoestima
- Controlar el peso

Fuente: Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)



Notificación de No Discriminación



Banner – University Family Care/AHCCCS Complete Care (BUFC/ACC) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. University Family Care no excluye a las personas ni las trata de forma diferente debido a su origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

BUFC/ACC:

- Proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como:
 - ◇ Intérpretes de lenguaje de señas capacitados
 - ◇ Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, y otros formatos)
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
 - ◇ Intérpretes capacitados.
 - ◇ Información escrita en otros idiomas

Si necesita recibir estos servicios, comuníquese a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686. Si cree que BUFC/ACC no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de otra manera por motivos de origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja con:

Grievance and Appeals Department
2701 E. Elvira Road, Tucson, Arizona 85756
Teléfono: (877) 874-3930, TTY users should call 711
Fax: (520) 874-3462, (866) 465-8340
Correo electrónico: BUHPGrievances&Appeals@bannerhealth.com

Puede presentar una queja en persona o por correo o por fax. Si necesita ayuda para llenar una queja, el departamento de Quejas y Apelaciones, está disponible para ayudarlo.

También puede presentar una queja con la Oficina de Derechos Civiles (Office for Civil Rights) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), de manera electrónica a través de Office for Civil Rights Complaint Portal, disponible en el sitio web <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo por teléfono en:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
(800) 368-1019, (800) 537-7697 (TDD)

Los formularios para una queja están disponibles en www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html

Multi-language Interpreter Services

English | ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no charge, are available to you. Call (800) 582-8686 (TTY: 711).

Español (Spanish) | ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (800) 582-8686 (TTY: 711).

Diné Bizaad (Navajo) | Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'dęę, t'áá jiik'eh, éí ná hóló, kojí' hódíílnih (800) 582-8686 (TTY: 711).

繁體中文 (Chinese) | 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 (800) 582-8686 (TTY: 711)。

Tiếng Việt (Vietnamese) | CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số (800) 582-8686 (TTY: 711).

ةيبرعلا (Arabic) |

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم
(رقم هاتف الصم والبكم: 711) 582-8686 (800)

Tagalog (Filipino) | PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa (800) 582-8686 (TTY: 711).

한국어 (Korean) | 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. (800) 582-8686 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

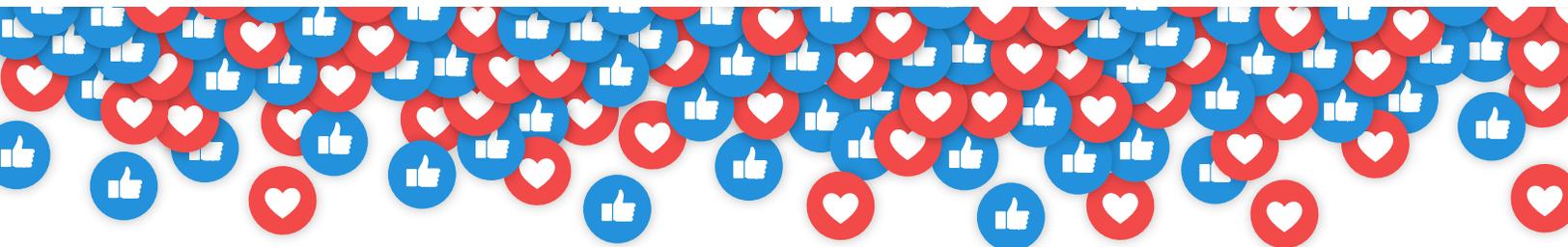
Français (French) | ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le (800) 582-8686 (ATS : 711).



Banner
University Health Plans
Banner – University Family Care

PRSRST STD
U.S. POSTAGE
PAID
PHOENIX, AZ
PERMIT NO. 1921

2701 E. Elvira Rd.
Tucson, Arizona 85756



¡Me gusta en Facebook!

Como miembro de BUFC/ACC, le queremos brindar recursos que necesita para manejar su salud. ¡Facebook es una manera de conectarnos con usted diariamente! ¡Este al día con noticias, iniciativas de salud, y eventos comunitarios!

Algunos temas de salud que recalamos son:

- Prevención y Manejo de la Diabetes
- Salud Materno-Infantil
- Salud para las personas de tercera edad y personas que sufren de una discapacidad

¡No se olvide de checar por **#FeelGoodFriday!** Cada viernes subimos información para el bienestar mental y físico, recetas saludables, consejos de ejercicios, etc. ¡Los recursos que necesita para manejar su salud están a su alcance! ¡Me gusta en Facebook! www.facebook.com/BannerUFC



¡Gracias por permitirnos ser su compañero en salud y bienestar!