

House Call

WWW.BANNERUFC.COM/ACC

VERANO
2020



Banner
University Family Care



EN ESTA EDICIÓN

Preguntas Más
Frecuentes

pg.2

Sobre su Plan de Salud

pg.3

Esquina Cultural

pg.4

Platiquemos Mamá

pg.5

Pregúntele a su
Farmacéutico

pg.9

¡Hay que Prevenir!

pg.10-11

Salud Mental

pg.12-13

¡MANTENIENDO SUS PIES SANOS! CONTROL DE LA DIABETES

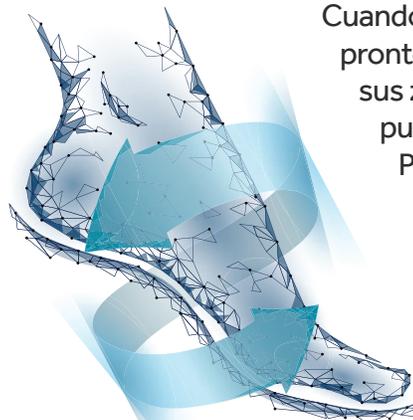
La diabetes incontrolable puede dañar los nervios en sus pies. Puede notar adormecimiento, hormigueo, ardor o sentir que están picando su pie con una aguja. La diabetes también puede limitar el flujo de sangre, haciendo que cualquier pequeña lesión sea difícil de curar y dejarla sin curar puede llevar a infecciones graves o hasta una amputación.

Lo más importante es controlar su diabetes, dieta, hacer ejercicio todos los días, tomar sus medicamentos recetados, ir a sus citas con su médico general (PCP) y nunca fumar.

Ponerse calzado adecuado, nunca descalzo. Los zapatos deben ser cerrados, cómodos, no muy apretados o restregados. Si tiene callos, no intente curarlos usted mismo, puede que necesite cambiar de calzado.

Revise sus pies todos los días, incluyendo las plantas (puede que necesite pedir ayuda para esto). Anote cualquier sarpullido, ampollas, callos o áreas rojas. Lávese los pies con jabón y agua tibia. Seque entre los dedos y no ponga crema entre los dedos, únicamente crema en el resto del pie.

Cuando tenga cita con su médico general (PCP), tan pronto llegue al cuarto de examinación, quítese sus zapatos y calcetines para que su doctor puede examinar sus pies adecuadamente. Su PCP puede hacer una referencia para que vaya con un podólogo (especialista del estudio y cuidado del pie) para cualquier problema con los pies que pueda tener o si necesita ayuda para cortar las uñas de los pies.



Son sus pies, ¡manténgalos sanos!

PREGUNTAS FRECUENTES



SABÍA USTED MOMENTO CULTURAL

¿QUÉ HAY 574 TRIBUS RECONOCIDAS A NIVEL FEDERAL EN TODA LA NACIÓN CON 22 TRIBUS EN ARIZONA?

communities will host community celebrations
Cada tribu tiene su idioma, tradiciones culturales e historias propias. A como se acerca el verano, las comunidades tribales organizaran celebraciones comunitarias y ceremonias exclusivas a su tribu.

Las celebraciones y ceremonias reúnen a la familia, parientes, amigos y vecinos. Todos comparten las tradiciones culturales, junto con banquete comunitario. Comparten alimentos tradicionales ceremoniales preparados como los hacían en el pasado.

HAY TRES ALIMENTOS BÁSICOS EN LOS ALIMENTOS TRADICIONALES DE LOS INDÍGENAS AMERICANOS Y SON MAÍZ, CALABAZAS Y FRIJOLE

En la cultural tribal se conocen como las tres hermanas.

Otros alimentos ampliamente utilizados en la cultura tribal son carne de venado, pescado, borrego, cordero, búfalo, baya, calabacita, y melones. Los alimentos tribales tradicionales forman parte de las celebraciones comunitarias y ceremonias tradicionales.

LOS INDÍGENAS AMERICANOS EXPERIMENTAN UNA TASA MÁS ALTA DE DIABETES

Las dietas tribales tradicionales han cambiado. Debido a esto, los indígenas americanos experimentan una tasa más alta de diabetes y complicaciones causada por la diabetes. Algunas de las complicaciones son alta presión, enfermedad renal u obesidad.

Es importante recordar de tener un enfoque equilibrado cuando se refiere a la dieta y opciones de comida que hacemos. También es importante de hacerse un chequeo anual incluyendo exámenes físicos y dentales. Esto le ayuda a saber dónde se encuentra respecto a su atención médica física y bucal.

Recuerde de ver lo que come y también incorpore ejercicio en su vida cotidiana. Acepte una vida llena de buena salud y bienestar para usted, su familia y para su comunidad.



SOBRE SU PLAN DE SALUD



FRAUDE, USO INDEBIDO, Y ABUSO

El fraude es proporcionar información equivocada o falsa con el fin de recibir un beneficio o algún tipo de servicio. Abuso del programa son prácticas del proveedor o del miembro que resultan en costos innecesarios al programa de AHCCCS. Uso indebido es el sobreuso de servicios o mal uso de recursos o prácticas. Desafortunadamente, el Fraude, Uso Indebido y Abuso no son tan infrecuentes como usted pensaría. Favor de leer algunos de los ejemplos más comunes:

FRAUDE, USO INDEBIDO Y ABUSO DE LOS MIEMBROS INCLUYE, PERO NO ESTÁN LIMITADOS A:

- Prestar o vender su Tarjeta de Identificación (ID) de AHCCCS a cualquier persona
- No dar a conocer el ingreso correcto o arreglos de vivienda
- Proporcionar documentos falsos
- Excluir información importante
- No avisar de otro seguro médico que tiene
- Continuar usando AHCCCS para servicios cuando se mudó fuera del estado o del país

FRAUDE, USO INDEBIDO Y ABUSO DE LOS PROVEEDORES INCLUYE, PERO NO ESTÁN LIMITADOS A:

- Facturar por un servicio que no proporcionaron
- Ordenar exámenes, análisis de laboratorio o radiografías que no son necesarias
- Cobrar por servicios médicos no provistos
- No cumplir con los estándares profesionales para la atención médica
- Usar códigos de facturación que pagan cuotas más altas para obtener más dinero aunque esos servicios no fueron brindados
- Facturar por servicios bajo el nombre de un miembro que no es miembro del doctor

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

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

No perderá sus beneficios de salud por reportar fraude o abuso. Mantendremos su reporte privado hasta donde lo permita la ley.

FAVOR DE CONTACTAR A B - UFC/ACC DE CUALQUIERA DE LAS SIGUIENTES MANERAS

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

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

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

Correo Electrónico:
**BUHPCompliance@
bannerhealth.com**

Correo: Banner - University Family Care/ACC Compliance & Audit Department.
2701 E. Elvira Rd.,
Tucson, AZ 85756

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

También puede reportarlo a AHCCCS, la Oficina del Inspector General en:

Fraude del Proveedor
(602) 417-4045 o (888) 487-6686

Fraude del Miembro
(602) 417-4193 o (888) 487-6686

Sitio Web
www.azahcccs.gov clicking on
"Fraud and Abuse"

Correo: Inspector General
801 E Jefferson MD 4500
Phoenix, AZ 85034

COMPETENCIA CULTURAL Y DISCAPACIDADES

Muchas personas hablan sobre la competencia cultural, y a menudo, el enfoque es en la cultura del lugar de dónde es la persona, o posiblemente el idioma que hablan. La cultura pueden ser otras cosas también, como lo puede un vínculo común por una sociedad o grupo de personas. Puede significar 'modo de vida' o la manera como hacen las cosas las personas.

La cultura puede incluir personas con discapacidades. Para ser culturalmente competente de este grupo sería trabajar para evitar la discriminación contra las personas con discapacidad, e incluye caracterizar a personas con discapacidades como inferiores.

Si un proveedor de salud es culturalmente competente, no usaran un lenguaje discriminatorio. También tendrán una comprensión verdadera de los retos que una persona con discapacidad enfrenta en las citas o para obtener servicios. Al igual que comprender que algunas discapacidades son invisibles.

AQUÍ HAY ALGUNAS PALABRAS Y FRASES QUE NO SON CULTURALMENTE COMPETENTES Y MEJOR MANERA DE DECIRLAS:

- Atado a la silla de ruedas: esto puede considerarse discriminatorio ya que muchos usuarios de silla de ruedas encuentran el uso de movilidad liberador.
 - En su lugar considere: usa una silla de ruedas, usuarios de silla de ruedas, en silla de ruedas, comenzó a usar una silla de ruedas, necesita o requiere de una silla de ruedas, es un usuario de silla de ruedas de tiempo completo.
- Inválido
 - En su lugar considere: persona con discapacidades, persona con una discapacidad física, usuario de silla de ruedas, persona con una discapacidad (al referirse a la persona); estacionamiento accesible, permiso para estacionamiento accesible, estacionamiento para personas con discapacidades únicamente (al referirse a estacionamiento designado).
- Víctima (víctima de quemaduras, víctima de un accidente, etc.)
 - En su lugar considere: sobreviviente (esto implica algo que la persona superó, en vez de hacerlo parte de su identidad).
- Persona Bipolar
 - En su lugar considere: lenguaje de poner a la persona primero "una persona con un trastorno bipolar"

Competencia cultural se enfoca en identificar y aceptar la diversidad, y entonces podremos aprender competencia cultural e interactuar debidamente de una manera fortalecedora.

RECORDAR LO SIGUIENTE TAMBIÉN PUEDE AYUDAR:

- Personas con discapacidades puede que no consideren su vida cotidiana como algo negativo. Así que, compadecerse de alguien no es lo adecuado.
- Enfóquese en la persona, no en la discapacidad.
- Ser curioso es comprensible. Pero no pregunte sobre la discapacidad a menos que la persona con la discapacidad hable del tema. Recuerde que no le deben ninguna explicación de cómo o cuándo empezaron a vivir con la discapacidad.
- Recuerde que esto También se aplica a las discapacidades que puede ver y las que no puede ver.



MANTENIENDO A LAS MAMÁS SANAS DESPUÉS DEL PARTO

Después del parto, puede reflexionar sobre los muchos meses de cambios emocionantes que tuvo. ¡Felicitaciones!

Ahora, es muy importante que continúe cuidándose. Asegúrese de hacer su cita posparto entre la tercera y octava semana después del parto, más temprano si tuvo una cesárea. Esta consulta es una buena oportunidad para asegurar que esté sanando tal como se espera. También puede obtener respuestas a cualquier pregunta que tenga sobre cosas como anticonceptivos, planificación familiar u otros asuntos desde su parto. Si necesita ayuda para programar su cita de seguimiento posparto, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686 y pida hablar con una Gestora de Atención Médica Obstetra.

LOS “BABY BLUES” O TRISTEZA POSPARTO Y DEPRESIÓN POSPARTO:

Después del parto, muchas madres se sienten triste o agobiadas por unos días después del parto. Esta parte normal del proceso generalmente se le llama “Baby Blues” o tristeza posparto. Por lo regular los baby blues desaparecen en pocos días a una semana. Tenga paciencia. Pero si la tristeza dura más de dos semanas vaya con su doctor. Puede que tenga una condición grave pero tratable llamada depresión posparto o PPD por sus siglas en inglés. El PPD es un trastorno del estado de ánimo que puede afectar a mujeres después del parto. Las madres con PPD sienten demasiada tristeza, depresión, ansiedad y fatiga lo cual dificulta hacer las actividades cotidianas.

ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN POSPARTO INCLUYEN:

- Sentirse triste, desesperada, vacía, o agobiada
- Llorar más de lo normal o sin causa aparente
- Preocuparse o sentirse demasiado ansiosa
- Dormir en exceso, dificultad para dormir aun cuando el bebé duerme
- Falta de concentración, dificultad con la memoria y problema para tomar decisiones.
- Perder interés en las actividades que generalmente disfruta
- Comer muy poco o mucho
- Sentirse malhumorada, irritable, o inquieta
- Sentirse enojada o con ira
- Dolores físicos frecuentes y dolores de cabeza, problemas estomacales, dolores musculares
- Evitar a familiares y amigos
- Dudar su habilidad de cuidar de su bebé
- Dificultad con la vinculación emocional con su bebé
- Pensar en lastimarse a sí misma o a su bebé



En su cita de seguimiento, su doctor le hará algunas preguntas para detectar por depresión posparto. Su doctor puede referirla con un profesional de salud comportamental especializada en depresión.

También puede llamar a Arizona Postpartum Warmline al 888-434- MOMS (6667) para más información. Pueden ayudarle a encontrar grupos de apoyo para la depresión posparto y otros recursos cerca de usted. Si le gustaría hablar con una de nuestras gestoras de atención médica maternal o enfermera de obstetra, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686. TTY 711.

SI TIENE PENSAMIENTOS DE LASTIMARSE A SÍ MISMA Y A SU BEBÉ, LLAME AL 911.



LÍNEA DE AYUDA BIRTH TO FIVE

LA LÍNEA DE AYUDA BIRTH TO FIVE APOYA PADRES Y CUIDADORES

Los especialistas en el desarrollo infantil están disponibles de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. Puede dejar un correo de voz después de horas de trabajo o enviar en línea una pregunta a cualquier hora. La Línea de Ayuda de Birth to Five puede ayudar a contestar preguntas o asuntos sobre niños del nacimiento hasta los 5 años acerca de temas como:

- Dormir
- Desarrollo Infantil
- Irritabilidad/Cólico
- Conductas Problemáticas
- Crianza de los Hijos
- Alimentación/Nutrición
- Recursos y Apoyo Comunitario

LLAME A 1-877-7-5 KIDS O VISITE EL SITIO WEB BIRHTOFIVEHELPLINE.ORG

Ayuda de las Gestoras de Atención Médica Pediátrica de el Plan de Salud está disponible para apoyar a todos los miembros de 21 años. Favor de comunicarse con nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686 / TTY 711) y pida hablar con una Gestora de Atención Médica Pediátrica.

MUJERES, INFANTES Y NIÑOS

El Programa Especial Suplemental de Nutrición para Mujeres, Infantes, y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) de Arizona es un programa de apoyo de nutrición y lactancia sin costo. En WIC, conocerá expertos en nutrición para mujeres embarazadas, lactancia, infantes, niños pequeños y preescolares y reciben consejos de nutrición personalizada. WIC es un buen lugar para encontrar información sobre lactancia, apoyo y recursos que necesita. WIC ayuda a brindar alimentos saludables para su familia con clínicas ubicadas en las comunidades en todo Arizona.

¿Quién reúne los requisitos para WIC?

- Infantes
- Niños hasta los cinco años
- Mujeres embarazadas – Inscríbese tan pronto sepa que está embarazada
- Mujeres amamantando, hasta el primer cumpleaños del infante
- Mujeres que tuvieron un parto hace menos de seis meses

Comuníquese con su clínica local de WIC para hacer una cita o llame al (800) 252-5942 o en el sitio web azwic.gov. Además, cheque la aplicación EzWIC para encontrar clínicas cerca de usted. Nada más busque "EzWIC" en App Store o Google Play. Obtenga respuestas a sus preguntas de lactancia en – La Línea de Ayuda para Lactancia las 24 horas en el (800) 833-4342.





VIH Y EL EMBARAZO

El VIH es el virus que causa el SIDA. Ataca el sistema inmune y esto impide que el cuerpo pueda combatir enfermedades e infecciones. El VIH 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.

La única manera de saber si usted es seropositiva es hacerse una prueba. Puede que no haya señas o síntomas para advertirle de una infección del VIH. Tratamiento puede ayudar a personas con VIH a permanecer sanas por muchos años, pero no hay cura para el VIH.

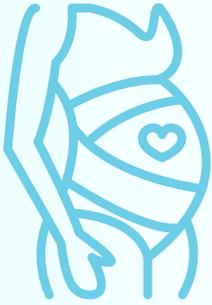
EL VIH también puede transmitirse de madre a bebé en cualquier momento durante el embarazo, parto, y por medio de la leche materna, pero puede ayudar a prevenir la infección del VIH en usted y su bebé.

- 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.
- Todas las mujeres que están embarazadas o planean embarazarse, deben hacerse la prueba voluntaria del VIH lo más pronto posible. Si su resultado es seropositivo, consejería está disponible para ayudarle a decidir el mejor tratamiento para mantenerla a usted y a su bebé lo más sana posible.
- Si está embarazada y tiene VIH, vaya con su doctor regularmente, tome sus medicamentos para el VIH como se lo ordenaron, y no de pecho o bombé y alimente con leche materna.
- Los bebés nacidos de madres seropositivas deben ir con el doctor regularmente. Se le hará la prueba del VIH a su bebé varias veces y pueden darle medicamentos para ayudar a prevenir que se conviertan seropositivos.

Para encontrar un sitio de prueba del VIH cerca de usted, favor de visitar el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), www.cdc.gov/hiv/spanish/index.html y use la herramienta para localizar un lugar "Hágase la Prueba" al final de la página.

Continua en la página 8





Continua de la página 7

HIV AND PREGNANCY

También puede hacer preguntas llamando a la línea directa del CDC al (800) CDC-INF. Para más datos rápidos acerca de pruebas tempranas y tratamiento para mejorar los resultados para madres y bebés favor de visitar: 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) 582-8686. Usuarios de TTY llamen al 711.

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL SÍFILIS EN EL EMBARAZO

Sífilis es una infección transmitida sexualmente que está aumentando en mujeres y bebés, especialmente en Arizona. Se propaga por medio de sexo oral, anal y vaginal o cualquier contacto con una llaga.

Y, tener sífilis facilita contraer otras infecciones transmitidas sexualmente, como VIH, así que pruebas frecuentes son necesarias. Es posible de contraer sífilis varias veces. Si piensa que tiene sífilis o puede haber tenido contacto con cualquier infección transmitida sexualmente, dígame a su doctor y hágase la prueba.

El riesgo de propagar la infección de madre a bebé (llamada sífilis congénita) durante el embarazo es muy alto. Y, la sífilis es muy peligrosa para los bebés. Durante el embarazo, puede causar aborto espontáneo, restricción del crecimiento, parto prematuro y parto de feto muerto. Dos de cinco bebés nacidos de mujeres con sífilis no tratada, morirá de la infección.

Pero tratamiento para la sífilis es segura durante el embarazo, y las mujeres embarazadas pueden reducir el riesgo de serios problemas a ellas mismas y sus bebés, al hacerse pruebas de detección y comenzar tratamiento si el resultado de la prueba es positivo.

Simplemente no tener sexo, o usar un condón CADA vez, ayuda a prevenir contraer infecciones transmitidas sexualmente como Sífilis.

Más información para el modo correcto de usar el condón, puede encontrarse en <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/spanish/male-condom-use.html>.





PREGÚNTELE A SU FARMACÉUTICO

LA IMPORTANCIA DE TOMAR SUS MEDICAMENTOS CORRECTAMENTE

Una de las maneras más importantes para permanecer sana y prevenir problemas de salud crónicos, es tomar su medicina debidamente todos los días. Algunas veces los efectos secundarios pueden ser un obstáculo. También, cuando uno se siente mejor, es difícil saber que la medicina todavía está ayudando. Hasta recordar de tomarse las píldoras todos los días o ir por la medicina a la farmacia puede ser difícil para algunas personas.

Dejar de tomar o reducir las veces que toma la medicina sin la aprobación de su doctor puede ser peligroso para su salud. Hay buenas noticias - ¡su farmacéutico puede ayudar!

Si tiene efectos secundarios, dígame a su farmacéutico o doctor inmediatamente. Algunas veces al envejecer, somos más sensibles a los medicamentos que hemos tomado por un tiempo. Su farmacéutico puede ayudar en sugerirle a su doctor por un cambio de medicamento. Por lo general, esto resuelve los problemas, o puede haber otras soluciones simples.

A veces, puede que no sienta los beneficios de tomar el medicamento, o posiblemente los números de su presión arterial, colesterol o azúcar en la sangre estén normales. La clave para permanecer sana es seguir tomando sus medicamentos recetados todos los días. Los medicamentos forman parte de la razón por la cual se siente mejor o sus niveles estén normales. Esto ayuda a prevenir problemas de salud crónicos como un ataque al corazón o derrame cerebral. Si no sabe por qué está tomando un medicamento, pregúntele a su farmacéutico o doctor.

Si tiene problemas para ir a la farmacia, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente para preguntar cómo le pueden enviar sus medicinas. Algunas farmacias pueden ayudar a surtir todos sus medicamentos de mantenimiento al mismo tiempo.

Su farmacéutico tiene un rol muy importante en su equipo médico y puede ayudar con estos asuntos y más. Hable con su farmacéutico local sobre cualquier asunto de medicamento que tenga y pida por recordatorios de repetición de una receta.

SI TIENE ALGÚN PROBLEMA PARA OBTENER SUS MEDICAMENTOS, FAVOR DE LLAMAR A SU DOCTOR, FARMACIA O A NOSOTROS. TODOS NOSOTROS QUEREMOS ASEGURARNOS DE QUE RECIBA LA ATENCIÓN MÉDICA NECESARIA.



¡HAY QUE PREVENIR!

¿NECESITA AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR?

Puede llamar a La Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona para ayudarle a dejar de fumar.

(800) 556-6222
ASHLINE.ORG

Cuando las cosas se ponen difíciles, un Coach de ASHLine lo mantiene enfocado en sus metas que usted hizo.



CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS (E-CIGS)

¿QUÉ SON?

E-cigs son dispositivos de pila y usan nicotina líquida. La nicotina se convierte en vapor cuando se calienta. El vapor tiene sabores y químicos para que las personas lo inhalen. Las personas lo llaman vaping (vaporizar) en vez de fumar.

¿VAPING ES PELIGROSO PARA USTED?

Los peligros de fumar son muy bien conocidos, pero todavía estamos aprendiendo acerca de vaping. Vaping solamente ha estado en los Estados Unidos desde el 2007. No es suficiente tiempo para obtener información sobre lo que se encuentra en el vapor. Tampoco sabemos todavía cómo vaping afectará la salud de una persona si lo inhala por mucho tiempo.

¿QUÉ DAÑO CAUSA A SU CUERPO VAPING?

Los estudios del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) piensa que puede causarles daño a las personas. El CDC les dice a las personas lo que se ha descubierto de estos estudios para protegerlas. El CDC dice que vaping daña a sus pulmones y corazón. También dice que algunas personas han muerto de vaping porque los pulmones fueron dañados al hacerlo.

¿PUEDE VAPING AYUDARLE A DEJAR DE FUMAR?

Los lugares que venden e-cigs dicen que vaping es más seguro que fumar. También estos lugares dicen que vaping puede ayudar a las personas a dejar la nicotina para siempre. ¿Es verdad esto?

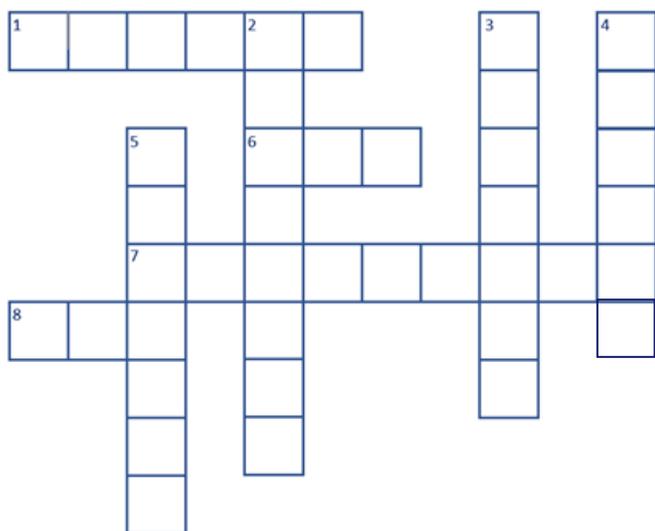
La Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) es la agencia gubernamental que estudia cuáles medicamentos son buenos o malos para nosotros. La FDA también hace decisiones sobre cómo los medicamentos se usan. La FDA dice que los e-cigs no pueden ayudar a las personas a dejar de fumar y que esto no es para lo que se deben usar.

DÓNDE PUEDE ENCONTRAR AYUDA

Fumar y vaping son malos para su salud. Puede llamar a La Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine, siglas en inglés) para ayudarle a dejarlos llamando al (800) 556-6222.



¡VAMOS A VER LO QUE APRENDIÓ EN EL CRUCIGRAMA!



MANERAS DE PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE LA GRIPE

La temporada de la gripe comenzará de nuevo en unos meses. La mejor manera de prevenir la gripe estacional es vacunarse contra la gripe cada año. La gripe es muy contagiosa. A continuación, hay algunos consejos para prevenir la propagación de la gripe:

- Vacúnese contra la gripe
- Cubra cuando tosa y estornude con un Kleenex o su codo
- Trate de no tocarse los ojos, nariz y boca
- Lávese las manos frecuentemente
- Mantenga su distancia de las personas que tienen la gripe
- Quédese en casa si tiene la gripe
- Practique en dormir lo suficiente, tomar mucha agua y hacer ejercicio frecuentemente.
- No tome antibióticos para la gripe. Los antibióticos no ayudan contra el virus de la gripe.

HORIZONTALES

1. El acto de inhalar nicotina en vapor.
6. La agencia gubernamental que le dice a las personas las cosas que pueden perjudicarle.
7. Que hace que trabajen los e-cigs.
8. La agencia gubernamental que decide cómo los medicamentos pueden usarse y cuales son seguros.

VERTICALES

2. La sustancia líquida en vaping que lo hace adictiva.
3. El nombre de la agencia si desea dejar de fumar.
4. Un órgano del cuerpo que se daña a causa de vaping.
5. _____ es la sustancia de donde viene la nicotina.

SOPA DE LETRAS

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

- | | |
|-----------|-----------------|
| Virus | Tos |
| Gripe | Vacuna |
| Fiebre | Descanso |
| Gérmenes | Kleenex |
| Doctor | Medicina |
| Estornudo | Lavado de manos |



SALUD MENTAL

¿QUÉ ES LA RECUPERACIÓN?

¿Ha escuchado a un profesional de salud decir algo como, «vivir en recuperación»?

¿Se pregunto qué es lo que quiere decir?

Puede ser confuso porque significa muchas cosas diferentes para diferentes personas.

¡Vamos a explicarle!

Algunas personas piensan que recuperación significa ser libre de sustancias a las cuales fueron adictos, otras piensan que la persona necesita recuperarse después de una lesión o enfermedad. Otras piensan que la persona está en recuperación si están viviendo sus vidas al máximo y teniendo menos síntomas de salud mental.

Entonces, ¿cuál es? ¿Las personas se recuperan de lesiones físicas, o adicciones o de trastornos de salud mental?

La respuesta es; **Todas.**

LA DEFINICIÓN DE LA PALABRA «RECUPERACIÓN» ES:

1. El acto o proceso de volverse sano después de una enfermedad o lesión: el acto o proceso de recuperación.
2. El acto o proceso de regresar a un estado normal después de un periodo de dificultades.

Esto se aplica a la enfermedades y lesiones mentales y físicas.

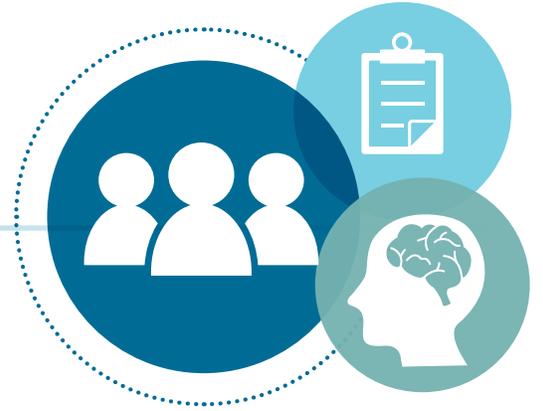
Cuando el cuerpo trabaja para recuperarse de una enfermedad o lesión física, pasa por diferentes fases y necesita diferentes tratamientos. Por ejemplo, una torcedura de tobillo causa dolor, hinchazón, moretón y limita la habilidad de caminar. Para recuperarse puede necesitar hielo, vendaje y hasta terapia física.

Cuando la mente está trabajando para recuperarse de un trastorno mental, también pasa por diferentes fases y requiere diferentes tipos de tratamiento. Por ejemplo, algunos trastornos pueden causar tristeza y sentirse decaído, confusión, miedo y cambios de humor. Para recuperarse puede necesitar terapia, terapia de grupo, medicamentos, hospitalización y apoyo familiar/o de personas con experiencia vivida.

Algunas personas entienden enfermedades físicas mejor que las enfermedades mentales. Esto causa miedo y estigma y evita que la personas busquen tratamiento que puedan llevar a la recuperación. Sin embargo, los caminos hacia la recuperación son igual de importante. La salud mental tiene un rol muy importante en su habilidad de mantenerlo en buena salud física.

De la misma manera que un proveedor puede darle consejos para mantener su salud física, tal como; comer sano, hacer ejercicio y dormir suficiente. También hay algunos pasos para mantener la mejor salud mental posible, y ¡algunos son como los consejos de salud física!





VAMOS A VERLOS:

- Duerma lo suficiente
 - Dormir es importante para nuestra salud física y mental. Dormir ayuda a regular las partes de nuestra mente que manejan emociones y estado de ánimo. Si no dormimos lo suficiente, podemos empezar a sentirnos depresivos o ansiosos.
- Comer sano
 - Comer sano no solamente es importante para nuestros cuerpos, pero también es importante para nuestras mentes. No ingerir suficientes minerales y vitaminas pueden afectar nuestro estado de ánimo. También, mucha cafeína puede empeorar la ansiedad.
- Controlar el estrés
 - El estrés por lo general se siente incontrolable. Saber que le causa estrés y aprender cómo superarlo puede ayudar. La terapia y profesionales de salud mental pueden ayudar con modos para superarla.
- Actividades y ejercicio
 - ¡Estar activa ayuda a estimular los químicos en su cuerpo que ayudan a tener buen estado de ánimo!
- Haga algo que disfrute
 - Hacer tiempo para divertirse puede ayudar a evitar que nos enojemos o estemos tristes.
- Conéctese con otras personas
 - Buenas relaciones ayudan a sentirnos apoyados y pueden aumentar nuestra autoestima.
- Pida ayuda
 - Este es uno de los más importantes. Lo más Seguro es que usted no escondería tener una pierna fracturada y esperar que desaparezca. Probablemente sentiría dolor y buscaría por ayuda médica. No debe tener vergüenza en buscar ayuda para un dolor emocional también. Los chequeos de salud mental son tan importantes como los físicos.

DARSE CUENTA DE QUE LA SALUD MENTAL Y FÍSICA SON IGUAL DE IMPORTANTES, ES LA MEJOR MANERA DE RECIBIR TODO TIPO DE RECUPERACIÓN.

LA LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

1 (800) 273-TALK (8255) O 1 (888) 628-9454

(línea en español) es un servicio gratuito, 24/7 que puede proporcionar a personas suicidas o a las personas que los rodean con apoyo, información, y recursos locales.

También, en toda la nación y 24/7, es **1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)**.

Más maneras de encontrar ayuda son:

CRISIS RESPONSE NETWORK (CRN) 1-800-631-1314

1-800-327-9254 (TTY) 1-877-756-4090

Una línea de chateo las 24 horas pueden encontrarse en:

<https://suicidepreventionlifeline.org/chat>

CONDADOS MARICOPA Y GILA CRISIS RESPONSE NETWORK (877) 756-4090

CONDADOS COCHISE, GRAHAM, GREENLEE, PIMA, PINAL, YUMA, LA PAZ Y SANTA CRUZ
NURSEWISE (866) 495-6735

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 yáníłt'igo 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) (800) 582-8686

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).

AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN



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

B – UFC/ACC:

- Proporciona ayuda y servicios sin costo 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 sin costo 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 con nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686. Si cree que B – UFC/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 Appeal Department

2701 E. Elvira Road, Tucson, Arizona 85756

Teléfono: (877) 874-3930, usuarios de TTY llamen a 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 ayudarle.

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)

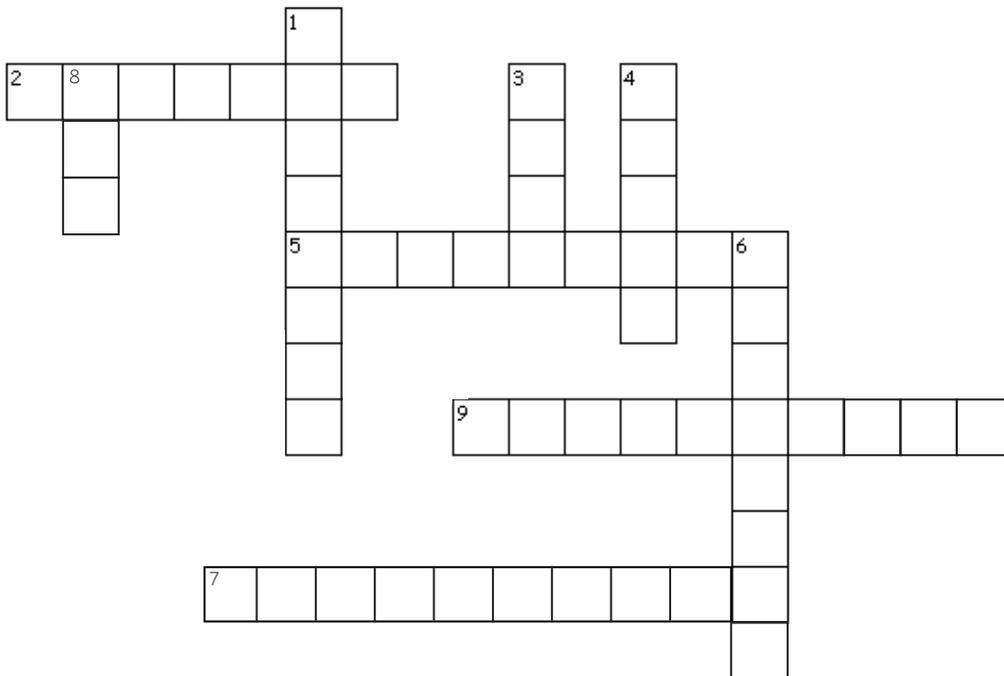
Los formularios para una queja están disponibles en www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html

¡SÍGANOS EN FACEBOOK!

Como miembro de B – UFC/ACC, queremos darle los recursos que necesita para manejar su salud. ¡Facebook es una manera de poder conectarnos con usted!

¡Los recursos que necesita para manejar su salud está al alcance de sus manos! “Like us” en Facebook: www.facebook.com/BannerUHP

Encuentre otras maneras de conectarse aquí:
www.BannerUFC.com/ACC/about-us/stay-connected



HORIZONTAL

- ¿Cómo se llama este símbolo en Facebook?: #
- Enlace a la página de Facebook de Banner – University Health Plan: [www.facebook.com/_____](http://www.facebook.com/)
- Escriba su correo electrónico y _____ para entrar a su cuenta
- Respuesta a un mensaje: 

VERTICAL

- Nombre de esta plataforma social: 
- Haga clic en esto para mostrar que le gusto el mensaje: 
- Enlace a la página Stay Connected en el sitio web de su plan de salud: www.BannerUFC.com/ACC/_____-us/stay-connected
- ¡Facebook es una manera de _____ con usted!
- Enlace al sitio web de su plan de salud: www.bannerufc/_____





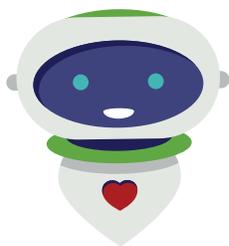
Banner University Family Care

2701 E. Elvira Rd.
Tucson, Arizona 85756

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

¡Manténgase cerca de amigos que sean radiantes!

¿No se siente bien?



¡Permita que Pyxir mejore su estado de ánimo!

¿Buscando por apoyo adicional y recursos del plan de salud?



¡Pyxir está aquí para ayudar!

¿Quiere sentirse más conectado?



Hi Friend!

Pyxir le ayudará a sentirse menos sola.

¡Descárguela Hoy Mismo!

1. Busque por Pyx Health en GooglePlay o App Store y descargue la aplicación.
2. Cuéntenos sobre usted.
3. ¡Empieza a platicar para mejorar su salud!

¿Necesita ayuda? Llame al Call 520-237-4566

