

# House Call

www.BannerUFC.com/ACC

VERANO  
2021



Banner  
University Family Care

## EN ESTA EDICIÓN

Esquina Cultural  
pg.2

Sobre su Plan de Salud  
pg.4

Platiquemos Mamá  
pg.6-8

Esquina del Bienestar  
pg.9

¡Hay que prevenir!  
pg. 10-11

Salud Mental  
pg.12-14

Pregúntele a su  
Farmacéutico  
pg.15

## Las Vacunas Contra COVID-19 son una Herramienta Importante para Ayudar a Detener la Pandemia.

### ¿Por qué vacunarse?

Para protegerse a sí mismo, a su familia y comunidad. Usted es una parte importante de la defensa contra COVID-19. La vacuna es segura y eficaz. Llame al Departamento de Servicios de Salud de Arizona al (844) 542-8201 con cualquier pregunta o para encontrar una cita cerca de usted.

Visita la página de recursos de B – UFC/ACC para obtener más información:

[www.bannerufc.com/acc/covid-19-info/covid-19-vaccines-and-testing](http://www.bannerufc.com/acc/covid-19-info/covid-19-vaccines-and-testing)

Fuente: [azdhs.gov/covid19vaccines](http://azdhs.gov/covid19vaccines)



## ¿Cuál es tu pronombre?

Las palabras son excelentes herramientas para comunicarnos, conectar y dar sentido uno al otro. Describen el mundo a nuestro alrededor. Todo el mundo tiene derecho de ser llamado con el nombre y pronombre que elija. Es de mucha ayuda normalizar el uso de los pronombres ya que el género no siempre es visualmente obvio. Debemos trabajar en no asumir el género de alguien más.

### ¿Qué es un pronombre?

Un pronombre es una palabra que es usada en vez de un sustantivo o frase sustantiva para referirse a los individuos. Los pronombres pueden ser en primera persona del singular (Yo) o plural (Nosotros); segunda persona del singular (Tu) o del plural (Ellos, ellas); y tercera persona del singular (ella, el) o del plural (ellos, ellas).

### ¿Qué son los pronombres de género?

Son específicamente la referencia del género de alguien: él o ella

### ¿Qué son los pronombres sin género o no binarios?

Son pronombres que no tienen un género específico. Los usan con frecuencia personas que se identifican fuera de un género binario. El conjunto más común de pronombres binarios es ellos.

### Maneras de ser inclusivo y respetuoso con los pronombres de otras personas:

- Solo pregunta, por ejemplo "¿Qué pronombres usa?" o "¿Qué pronombres le gustaría que use?"
- Comparta sus pronombres con los demás. Por ejemplo "Yo soy Jade mi pronombre es elle" o "Leo, prefiero elles pero él está bien también" o "Mi pronombre es ella".
- Cuando se dirija a grupos evite el lenguaje de género utilizando terminología neutra, por ejemplo: "Hola equipo", "Hola gente" en lugar de "Hola a todos"

### ¿Qué pasa si me equivoco?

¡Está bien! Cualquiera puede equivocarse en algún momento. Si usaste el pronombre equivocado te puedes disculpar, corregir el pronombre y seguir con la conversación.

### ¿Qué pasa si oigo a otros cometiendo un error?

Si te sientes cómodo y seguro haciéndolo puedes corregir el error de otra persona. Puedes decir algo como: "Por cierto, Julie usa elles" para sí misma

### ¿Qué hacer y que no hacer en general?

Hay algunas reglas generales que la gente puede seguir cuando usan pronombres, éstas incluyen las siguientes:

- Practica el pronombre de la persona en privado para reducir las probabilidades de error.
- NO asumas el pronombre de una persona.
- NO asumas que el pronombre de una persona va a ser siempre el mismo.
- NO te refieras a los pronombres como "Masculino" o "Femenino".



*Estas simples acciones ayudarán a hacer nuestro mundo más inclusivo para los transgénero, inconformes de género y personas de género no binario. Podemos respetar la identidad de género usando los pronombres correctos. Esto creará un espacio de mayor bienvenida para las personas de todos los géneros.*



## Alerta de Estafas

### Estafa de los Cheques de Impacto Económico, Correo Electrónico o de Texto

Hay un aumento en las estafas reportadas. Los estafadores enviarán mensajes sin llamar primero. El estafador entonces finge ser del Servicio de Impuestos Internos (IRS, por sus siglas en inglés). Pueden tener un enlace a un sitio web falso del IRS que se ve real. Pedirán información personal. Pueden solicitar información financiera, como información de cuentas bancarias.

#### Lo que puede hacer:

- No conteste llamadas, mensajes de texto o correos electrónicos que soliciten información personal, a menos que verifique primero. Puede comunicarse con la agencia por medio de la información de su sitio web.
- El IRS u otras agencias gubernamentales no se comunicarán con usted por correo electrónico o texto con respecto a los Cheques de Impacto Económico.
- Nunca tendrás que pagar una cuota por su Cheque de Impacto Económico. Otra empresa no puede ayudarle a conseguir el dinero más rápido.

#### Cuidado con las estafas laborales

Los estafadores han publicado anuncios de empleo en línea o impresos para muchos trabajos, incluidos los trabajos en casa. Incluso se han hecho pasar por una empresa conocida o el gobierno. Estas son maneras de obtener su dinero o información personal.

#### Lo que puede hacer:

- Nunca conteste un anuncio que diga que le garantizan un trabajo.
- Nunca pague para conseguir un trabajo.
- No responda a los trabajos en casa prometiendo mucho dinero.
- No acepte un cheque o tarjeta de regalo de una empresa que le pida que devuelva parte del dinero o tarjeta de regalo. El cheque o tarjeta de regalo es falso, y perderá su dinero.
- Busque empleos reales del gobierno en [www.usa.jobs.gov](http://www.usa.jobs.gov).
- Encuentre el sitio web de la empresa y llame o envíe un correo electrónico para asegurarse de que es un trabajo real.
- Visite Career One-Stop del estado en: [www.careeronestop.org](http://www.careeronestop.org)

#### Dos nuevas estafas:

1. Una nueva estafa se dirige a la familia de las personas que murieron de COVID-19. Los estafadores ofrecen pagar los funerales. La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) tiene beneficios. Llámelos para obtener información al (844) 684-6333.
2. Un estafador llama a un abuelo y finge ser su nieto. Esta persona dice que están en problemas y necesitan dinero por alguna razón. Te dirán que esto tiene que ser un secreto o que no quieren que sus padres lo sepan.

## ¿Qué es Fraude, Uso Indebido y Abuso (FWA, por sus siglas en inglés)?

El fraude es proporcionar deliberadamente información incorrecta o engañosa con el fin de obtener un beneficio o algún tipo de servicio. El uso indebido es el uso excesivo de servicios o de recursos o prácticas. El abuso del Programa incluye prácticas de proveedores o prácticas de miembros que resultan en un costo innecesario para el programa de AHCCCS.

Desafortunadamente, Fraude, Uso Indebido y Abuso no son tan infrecuentes como se podría pensar. Si sabe acerca de Fraude, Uso Indebido y Abuso, comuníquese con B – UFC/ACC de alguna de las siguientes maneras:

**Centro de Atención al Cliente:**  
(800) 582-8686, TTY 711

**Fax:** (520) 874-7072

**Correo Electrónico:**  
[BHPCompliance@Bannerhealth.com](mailto:BHPCompliance@Bannerhealth.com)

**Correo:** Banner – University Family Care/ACC  
Compliance Department  
2701 E. Elvira Road  
Tucson, AZ 85756

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

También puede reportar directamente a la Oficina del Fiscal General de Arizona en: [www.azag.gov/complaints/consumer](http://www.azag.gov/complaints/consumer)

# SOBRE SU PLAN DE SALUD

## Su Tarjeta de Identificación de miembro de B – UFC/ACC

Debería haber recibido una tarjeta de identificación de miembro (ID) cuando se inscribió como miembro de B – UFC/ACC. Esta tarjeta es importante porque tiene su número de identificación de miembro, información de farmacia y nuestro número de teléfono.

Usted mostrará esta tarjeta de identificación cuando visite a sus proveedores. Esto ayuda a los proveedores a saber qué plan de salud tiene y la mejor manera de coordinar su atención médica. Si pierde su tarjeta, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800)582-8686, TTY 711 y recibirá una nueva tarjeta dentro de 7 a 10 días.

### Mantenga su Tarjeta de Identificación Segura

Si siente que alguien está usando su número de identificación o su tarjeta, llámenos de inmediato. Crearemos una nota en su cuenta y revisaremos su asunto. Por favor, mantenga su tarjeta de identificación en un lugar seguro. Es importante que no preste, venda, tire o permita que nadie más use su tarjeta. Queremos asegurarnos de obtener la información correcta de la persona adecuada.

## MANUAL PARA MIEMBROS Y DIRECTORIO DE PROVEEDORES

Su Manual para Miembros y Directorio de Proveedores están DISPONIBLES en nuestro sitio web en [www.BannerUFC.com/ACC](http://www.BannerUFC.com/ACC). Si prefiere que lo enviemos por correo sin costo alguno, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al **(800) 582-8686**, TTY 711 para solicitar una copia impresa.



## CONÉCTESE CON NOSOTROS

Como miembro de B – UFC/ACC, queremos brindarle los recursos que necesita para tener control de su salud. ¡Las plataformas sociales son una manera de conectarse con nosotros!

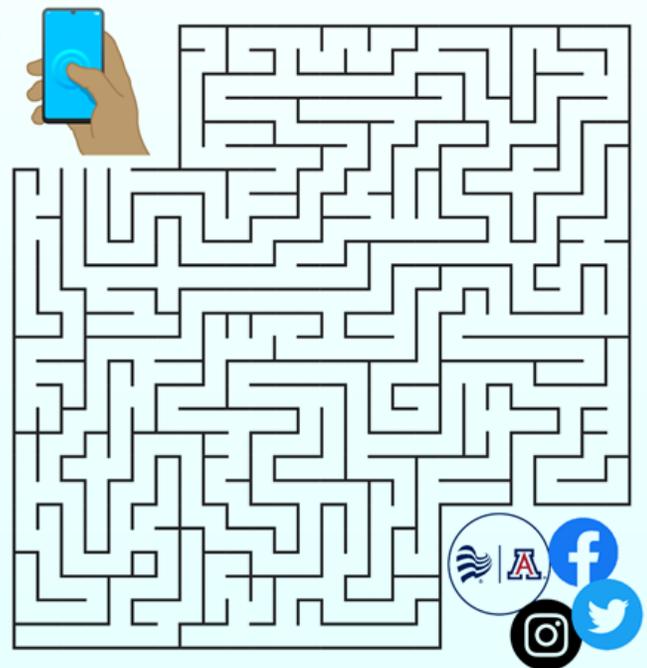
¡Los recursos que necesita para manejar su salud están al alcance de sus dedos! ¡Haga clic en “Like”!

 [www.facebook.com/BannerUHP](http://www.facebook.com/BannerUHP)

 [www.twitter.com/BannerUHP](http://www.twitter.com/BannerUHP)

 [www.instagram.com/BannerUHP](http://www.instagram.com/BannerUHP)

Encuentre otras maneras de conectarse con nosotros aquí:  
[www.BannerUFC.com/ACC/about-us/stay-connected](http://www.BannerUFC.com/ACC/about-us/stay-connected)



## Vacuna Contra el COVID-19 Durante el Embarazo

Si usted está embarazada tiene la opción de recibir la vacuna contra el COVID-19. Necesita hablar con su proveedor de salud para que le ayude a decidir si se debe aplicar la vacuna.

Algunas de las cosas que debe preguntarle a su proveedor de salud son:

- Los riesgos de COVID-19 para usted y los riesgos potenciales para su bebé
- Que tan probable es que esté usted expuesta al COVID-19
- Que tan bien trabaja la vacuna para protegerla de la enfermedad
- Los efectos secundarios conocidos de la vacuna
- Seguridad de la vacuna del COVID-19 durante el embarazo

MotherToBaby ofrece ayuda durante el embarazo. Le pueden responder preguntas que tenga con relación al COVID-19. Sus servicios son gratuitos y confidenciales. Puede obtener ayuda en inglés o español.

### Para comunicarse con MotherTo Baby:

- Visite [www.MotherToBaby.org](http://www.MotherToBaby.org)
- Puede enviar un correo electrónico a [www.mothersobaby.org/ask-an-expert](mailto:www.mothersobaby.org/ask-an-expert)
- Llame a (866) 626-6847
- Mensaje de texto (855) 999-3525



## ¿Qué es la atención prenatal y por qué es importante?

La atención prenatal es la atención médica que recibe durante el embarazo. En cada consulta, su proveedor la checa a usted tanto como a su bebé. De esta manera su proveedor puede asegurarse de que ambos estén sanos. El doctor también puede saber cuándo debe nacer su bebé. Llame a su proveedor para programar un chequeo prenatal.

La atención prenatal temprana y frecuente le ayuda a tener un embarazo, parto y bebé más saludables. Lo mejor es tener su primera consulta prenatal tan pronto sepa que está embarazada. Asegúrese de ir a todos sus chequeos prenatales, incluso si se siente bien.

### ¿Con qué frecuencia va a chequeos de atención prenatal?

La mayoría de las mujeres embarazadas pueden seguir un horario como este:

- **Semanas 4 a 28 de embarazo:** Un chequeo cada 4 semanas (una vez al mes).
- **Semanas 28 a 36 de embarazo:** Un chequeo cada 2 semanas (dos veces al mes).
- **Semanas 36 al parto:** Un chequeo cada semana (una vez a la semana).

Es posible que su proveedor desee verla más a menudo si hay alguna preocupación. Puede llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente si está embarazada y necesita ayuda para encontrar un proveedor al (800) 582-8686, TTY 711. También contamos con Administradoras de Atención OB que pueden ayudar a responder cualquier pregunta o asunto que pueda tener sobre su embarazo.

## Medicamento y consumo de drogas durante el embarazo

Existen riesgos de tomar ciertos medicamentos o drogas durante el embarazo. Sustancias como opioides, heroína o metadona pueden transmitirse a su bebé. Pueden afectarlo antes y después del nacimiento. Pueden provocar problemas como el Síndrome de Abstinencia Neonatal (NAS, por sus siglas en inglés) y enfermar mucho a su bebé.

Es muy importante recibir atención prenatal tan pronto sepa que está embarazada. Informe a su doctor sobre todos los medicamentos, drogas u otro consumo de sustancias. Pregúntele a su doctor antes de tomar:

- Medicamentos sin receta
- Medicamentos recetados
- Somníferos
- Remedios herbarios incluyendo marihuana
- bebidas energizantes
- Cualquier droga ilícita



Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención de maternidad, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686, TTY 711 o visite [www.BannerUFC.com/ACC](http://www.BannerUFC.com/ACC).

### Dónde buscar ayuda:

**Línea de Ayuda y Referencia sobre Opioides de Arizona (OAR, por sus siglas en inglés)** (888) 688-4222

**SAMHSA Treatment Referral Hotline** (800) 662-HELP (4357) o [www.SubstanceAbuse.az.gov](http://www.SubstanceAbuse.az.gov)

**NAS Clinics and Support Service for Families**  
(480) 628-7500 [www.HushabyeNursery.org](http://www.HushabyeNursery.org)  
(480) 398-7373 [www.JacobsHopeAZ.org](http://www.JacobsHopeAZ.org)

---

## Programa WIC

El Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños de Arizona (WIC, por sus siglas en inglés) ofrece consejos nutricionales. También pueden ayudar con las preguntas sobre la lactancia materna. WIC proporciona alimentos saludables y también pueden referirla a otros servicios de salud y sociales. WIC es para mujeres embarazadas, amamantando o posparto. También es para bebés y niños menores de cinco años.

Para obtener más información, llame al (800) 252-5942 o visite [azwic.gov](http://azwic.gov). También puede buscar "EzWIC" en la App Store o Google Play para checar la aplicación móvil EzWIC y encontrar clínicas cercanas.

**Obtenga respuestas a sus preguntas sobre la lactancia materna las 24 horas del día llamando a la línea directa de lactancia materna las 24 horas del Departamento de Servicios de Salud de Arizona al (800) 833-4642.**



## Mantener a las madres sanas durante y después del embarazo

El cuerpo pasa por muchos cambios durante el embarazo. A veces, estos cambios pueden provocar problemas de salud. Sus doctores y el plan de salud quieren que usted tenga un embarazo, parto y recuperación saludable. Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudar a reducir el riesgo de complicaciones.

### Antes de su embarazo:

- Consulte a su doctor para recibir atención médica preventiva frecuente.
- Tome una vitamina prenatal con al menos 400 microgramos (mcg) de ácido fólico.
- Coma una dieta saludable y esté activa

### Durante su embarazo:

- Tan pronto como se entere de que está embarazada, haga una consulta con su doctor. La atención prenatal temprana y frecuente es importante. Puede ayudarle a mantenerla saludable durante y después del embarazo.
- Hable con su doctor acerca de sus condiciones de salud, incluyendo:
  - Alta Presión
  - Asma
  - Diabetes
  - Obesidad
  - Enfermedad de la Tiroides

*Continúa en la página 8*





- Continúe tomando una vitamina prenatal con al menos 400 mcg de ácido fólico, todos los días.
- Asista a todas las consultas prenatales.
- Coma una dieta saludable y esté activa.
- Evite productos químicos y metales dañinos como plomo en su hogar o lugar de trabajo.
- Reduzca el estrés y hágase mentalmente saludable.
- Es importante no consumir tabaco o marihuana, drogas ilícitas o beber alcohol

### Después del parto:

- Haga su consulta posparto dentro de las tres semanas posteriores de dar a luz a su bebé. Su doctor revisará su salud general y cualquier problema de embarazo o parto. Examinarán para detectar la depresión posparto. También le hablarán sobre las opciones de control de la natalidad.
- Asegúrese de que sus condiciones de salud estén bajo control. Llame a su doctor si tiene alguna preocupación. Esto es más importante si tiene presión arterial alta o diabetes.
- Si ve a otro doctor, atención urgente o sala de emergencias, hágales saber que tuvo un bebé en el último año.
- Consulte a su doctor general según sea necesario.
- Si usted está notando signos de depresión posparto, obtenga ayuda de inmediato:
  - Llanto excesivo
  - Cambios de estado de ánimo
  - Dormir mucho o no dormir
  - Dificultad para vincularse con su bebé

Llame a su proveedor o llame a Postpartum Support International (PSI) al (800) 944-4773.

Si tiene alguna pregunta o desea obtener más información sobre los recursos o beneficios del embarazo o posparto, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686, TTY 711 y pida hablar con una Administradora de Atención OB. También puede visitar: [www.cdc.gov/hearher/pregnant-postpartum-women/index.html](http://www.cdc.gov/hearher/pregnant-postpartum-women/index.html) para más información.

## ¿Está embarazada? ¿Está planeando dar pecho?



Los extractores de leche son uno de los muchos beneficios disponibles para usted a través de su plan de salud. La lactancia materna tiene muchos beneficios para su bebé. Puede reducir el riesgo de enfermedades como asma, diabetes y Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS, por sus siglas en inglés). La lactancia materna puede tener ciertos beneficios para la salud de las madres. Puede ayudar a reducir el riesgo de presión arterial alta, diabetes y cáncer de ovario o de mama.

Es fácil pedir por un extractor de leche a través de su plan de salud. Tiene muchas opciones para elegir. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686, TTY 711 para obtener información sobre cómo pedir un extractor de leche. Por lo general, se solicita a las 34 semanas de embarazo. Puede hacer la solicitud antes si corre el riesgo de tener un parto prematuro. Una vez realizado su pedido, se lo enviaremos a usted.

# ESQUINA DEL BIENESTAR



## Exámenes de Detección del Cáncer

1 de cada 3 personas será diagnosticada con cáncer en su vida. Algunos cánceres se pueden encontrar a tiempo, antes de que hayan tenido la oportunidad de crecer y propagarse. Los exámenes de detección buscan cáncer antes de tener síntomas. La Sociedad Americana del Cáncer recomienda examen de detección del cáncer a ciertas edades y grupos de riesgo. Banner – UFC/ACC recomienda y cubre:

- Exámenes de Detección de Cáncer de Mama
- Exámenes de Detección de Cáncer de Colon
- Exámenes de Detección de Cáncer de Cuello Uterino

Pregúntele a su proveedor cuándo debe hacerse un examen de detección del cáncer.

### **Virus de Papiloma Humano (HPV, por sus siglas en inglés)**

El HPV no es un cáncer. El HPV es una infección que no desaparece. Se sabe que algunos tipos de HPV causan algunos tipos de cáncer. La vacuna contra el HPV puede prevenir algunas infecciones de HPV con más probabilidades de causar cáncer. La Sociedad Americana contra el Cáncer dice que la vacuna contra el HPV funciona mejor cuando se administra entre los 9 y los 12 años.

B – UFC/ACC recomienda y cubre la vacuna contra el HPV para ayudar a prevenir la infección por HPV. Pregúntele a su proveedor cuándo usted o su hija deben recibir la vacuna contra el VPH.

### **Importancia de los Exámenes de Bienestar**

Las consultas de bienestar son importantes para la atención médica regular y mantenerse

saludable. Usted puede prevenir problemas viendo a un doctor antes de que usted o su hijo se enfermen. Estas son algunas de las razones por las que todos en su familia deben hacerse un examen de bienestar:

- Aprender hábitos saludables
- Tome el control de su condición crónica
- Reciba exámenes de detección de salud apropiados para la edad, incluyendo exámenes de detección de cáncer de mama y del cáncer de colon
- Mantenga las inmunizaciones al día
- Monitoree el crecimiento y el desarrollo, incluyendo los logros, los comportamientos sociales y el aprendizaje
- Hable con su doctor sobre cualquier asunto

Si no ha tenido su cita de bienestar, llame a su proveedor para hacer una hoy mismo.

### **Chequeos Dentales Frecuentes**

Las consultas frecuentes al dentista pueden ayudar a mantener la boca sana. También pueden ayudar a su dentista a encontrar las caries a tiempo. Una casa dental es donde recibe atención bucal. Todos los miembros de B – UFC/ACC menores de 21 años tienen una casa dental. Debería ir con el dentista cada seis meses.

Podemos ayudarle a encontrar o cambiar a su dentista. También puede llamarnos para programar transporte. Para obtener información, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686, TTY 711. O visite nuestro sitio web en [www.BannerUFC.com/ACC](http://www.BannerUFC.com/ACC).

## Datos Curiosos

8% de los estadounidenses han tenido al menos una carie antes de alcanzar la edad adulta.

Más de 300 tipos de bacteria se encuentran en la boca y crean placa dental.

¡Sin usar el hilo dental diariamente no estás limpiando el 40% de la superficie de tus dientes!

Fuente: [www.comfortcaredentist.com](http://www.comfortcaredentist.com)



**B-UFC/ACC cubre un chequeo dental cada 6 meses para niños hasta los 20 años.**

**Por favor llame a nuestro Centro de Atención al Cliente si tiene preguntas. Podemos proporcionarle la información de contacto de una Casa Dental (dentista asignado). Si desea cambiar su casa dental o necesita transportación al dentista, le podemos ayudar.**

## Cuidado Dental Preventivo

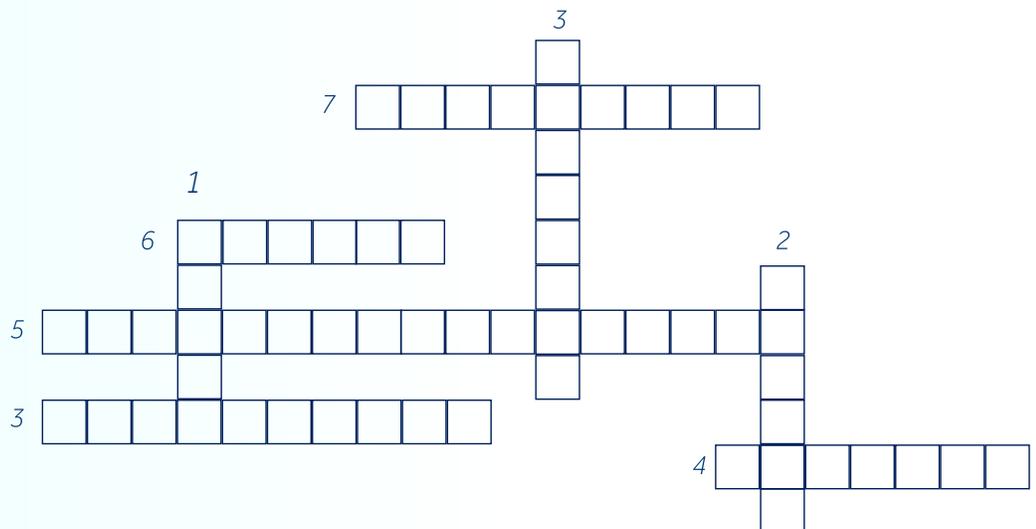
Cuidado dental preventivo significa encontrar y detener problemas dentales antes de que aparezcan ¡Resuelve el crucigrama para que descubras como!

### Vertical

- Usar \_\_\_\_\_ entre tus dientes ayuda a prevenir enfermedades dentales.
- Los tratamientos de fluoruro hacen que tus dientes tengan buen \_\_\_\_\_.
- Las \_\_\_\_\_ ayudan a prevenir enfermedades dentales.
- Muchos seguros de salud \_\_\_\_\_ cuidado dental preventivo.
- El \_\_\_\_\_ ayuda a prevenir las caries.

### Horizontal

- Encontrar problemas dentales a tiempo puede reducir el \_\_\_\_\_ del tratamiento.
- Los \_\_\_\_\_ ayudan al dentista a encontrar problemas en tus dientes y huesos de tu boca.
- El \_\_\_\_\_ ayuda a prevenir las caries.



Verticales: 1. Costo, 2. Rayos X, 3. Fluoruro  
Horizontales: 3. Hilo Dental, 4. Esmalte, 5. consultas de rutina, 6. Cubren, 7. Cepillado

# ¡HAY QUE PREVENIR!

## ¿Qué hacer si tiene Influenza?

La temporada de Influenza es de diciembre a marzo, pero puede pensar en aplicarse la vacuna pronto. Es mejor tener la vacuna antes de la temporada, al principio del otoño. Su cuerpo necesita dos semanas después de aplicarse la vacuna para protegerlo del virus, pero, si se contagia de Influenza aquí hay algunos consejos que le pueden ayudar:



**Llame a su doctor.** Su doctor le puede dar medicamentos para que se sienta mejor. Esto puede tanto a acortar el tiempo de la enfermedad como para evitar ir al hospital. Estas medicinas trabajan mejor dentro de los dos primeros días que se haya enfermado.

**Quédese en casa.** Si no tiene que ir al hospital quédese en casa. Esto evitará que contagie a otras personas. Permanezca en casa por una semana desde el día en que empiece a sentirse mal.

**Descanse.** Su cuerpo necesita estar fuerte para combatir la influenza. Beba agua y duerma para ayudar a su cuerpo a recuperarse.

**Póngase cómodo.** Puede que sienta frío y calor. Use más de una prenda para que pueda quitársela o ponérsela según sea su situación.

[www.healthinaging.org/tools-and-tips/tip-sheet-flu-prevention-and-treatment-tips](http://www.healthinaging.org/tools-and-tips/tip-sheet-flu-prevention-and-treatment-tips)

## ¿Está tratando de dejar de fumar? ¡CLARO QUE PUEDE LOGRARLO!

### Fumar y el tabaco

No es fácil dejar de fumar ¡Pero es posible! Solo tiene que tomar la decisión y prepararse para esto. Fumar es un problema de salud muy grande. Esto se debe a que los cigarrillos contienen un químico llamado nicotina. Con solo unos cuantos días una persona puede volverse adicta a la nicotina. El tabaco puede llegar a ser tan adictivo como la cocaína y la heroína. Esto quiere decir que una vez que una persona empieza a fumar, es muy difícil poder parar.

**Algunos efectos por fumar tabaco pueden incluir:**

- Resfriados mas frecuentes
- Tos
- Dificultad para respirar
- Irritación de la garganta y carraspera

### Recursos

Si quiere dejar de fumar y está listo, hay ayuda para usted. En Arizona, El Departamento de Salud del Estado ofrece ayuda a través de la línea Arizona Smokers' Helpline (ASHline). Este recurso le puede ayudar a obtener las herramientas que usted necesita para dejar de fumar por su bien ¡Ellos cuentan con entrenadores que le pueden ayudar en el camino! Por favor visite [www.ashline.org](http://www.ashline.org) o llame al (800) 556-6222, las 24 horas del día los 7 días de la semana para más información.





## SALUD MENTAL

### Prevención de suicidio de Veteranos: *Palabras de un compañero Veterano*

Los hombres y mujeres del Servicio Militar, así como los Veteranos son un grupo único de Americanos. Los veteranos como yo y aquellos que están en servicio activo estuvimos y estamos dispuestos a arriesgar nuestras vidas por los derechos Americanos. Cuando me di de alta no pensé en perder mi vida o en acabar con ella. Sin embargo, mi vida se hizo oscura. Los veteranos podemos pasar a través de muchos eventos en nuestras vidas antes de dejar el ejército. Pasan por oportunidades y retos.

Como veteranos o miembros del Servicio Militar nuestras vidas han cambiado para siempre. Veteranos en todo el país se pueden sentir solos o como si no tuvieran alguien a quien recurrir, así como me sentí yo antes de buscar ayuda. No estás solo. Se requiere de fuerza para buscar ayuda si es que sientes cualquiera de los siguientes:

- Si te sientes solo
- En un lugar oscuro
- Si sientes que nadie te entiende
- Si sientes que no tienes nadie a quien acudir o si sientes que no hay salida

Hay ayuda para ti sin importar por lo que estés pasando.

¿Qué puedes hacer para afrontar los pensamientos y comportamientos suicidas? No estás solo. Busca a tu familia, amigos, compañeros de batalla y a los recursos comunitarios listados abajo. Estos servicios comunitarios te van a apoyar. Están ahí para ayudarte a sanar y mantenerte seguro.

**Comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente para referencias y recursos y/o llame a las siguientes líneas telefónicas para ayuda**

**Make the Connection**

[www.maketheconnection.net](http://www.maketheconnection.net)

**Línea de Crisis para Veteranos**

Apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Si estás pensando lastimarte a ti mismo, puedes hablarle a tu familia, tus amigos o llama a la Línea de Crisis para los Veteranos (800) 273-8255 y selecciona el número 1 mensajes al 838255 | Chat en vivo [www.veteranscrisisline.net/get-help/chat](http://www.veteranscrisisline.net/get-help/chat)

**Línea de Ayuda Nacional de Prevención del Suicidio**

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)  
(800) 273-8255

**Eldervention Program**

(602) 864-4357

**Be Connected**

[www.beconnectedaz.org](http://www.beconnectedaz.org)  
(866) 4AZ-VETS (429-8387)

**Línea de Texto para Crisis**

[www.crisistextline.org](http://www.crisistextline.org)  
Mensaje de texto: HOME a 741741

**Teléfono de la Esperanza**

(877) 235-4525  
Mensaje de texto: (919) 231-4525

**IMAlive**

[www.imalive.org](http://www.imalive.org) | (800) 784-2433  
Línea de Crisis en español: (800) 784-2432

**LaFrontera EMPACT-SPC Rally Point**

[www.lafrontera-empact.org](http://www.lafrontera-empact.org)  
[www.lafrontera-empact.org/services](http://www.lafrontera-empact.org/services)  
Línea de Crisis (480) 784-1500/ (800) 273-8255

# El Impacto de las Determinantes Sociales de la Salud en la Juventud

Las determinantes sociales de la salud son las condiciones en las que la gente crece, vive, aprende y trabaja. Incluyen elementos como:

- Status económico
- Educación
- Vivienda
- Empleo
- Apoyo social y de la comunidad
- Acceso al Cuidado de salud

Es importante abordar las determinantes de la salud. Esto puede mejorar su salud. También reduce brechas en los servicios. COVID-19 trajo muchos cambios en las familias. Los niños fueron afectados en su aprendizaje escolar. Los proveedores y cuidadores están preocupados con el incremento en el cambio emocional. También ha habido un incremento en los cambios de conducta. Algunos jóvenes han reportado sentirse ansiosos y tristes debido al alejamiento de sus amigos y maestros. Los profesionales de la salud y cuidadores están tratando de ayudar a los jóvenes que están atravesando por estos cambios. La mayor necesidad de apoyo de los proveedores los ha llevado a abordar las preocupaciones sobre el acceso al cuidado de salud. También están buscando servicios para la juventud.

Es importante tener acceso al apoyo emocional y conductual. Esto es inclusive más importante para familias que no tienen acceso a servicios directos. Algunos jóvenes van a volver a la escuela en persona. Sin embargo, aun así, necesitan los servicios de apoyo. Esto es aún más importante a medida que los jóvenes se acostumbran a los cambios. Ahora es un momento importante para hablar sobre salud mental y prevención del suicidio.

*Abajo hay una lista de recursos para ayuda:*



## 211 Arizona

[www.211arizona.org](http://www.211arizona.org) | Marque 211

**MIKID** | [www.mikid.org](http://www.mikid.org) | (602) 253-1240

## Arizona Self-Help

[www.arizonaselfhelp.org](http://www.arizonaselfhelp.org)

## Centro de Participación Familiar

[www.familyinvolvementcenter.org](http://www.familyinvolvementcenter.org)  
(877) 568-8468

## La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés)

[www.namiarizona.org](http://www.namiarizona.org) | (480) 994-4407

## Raising Special Kids

[www.raisingpecialkids.org](http://www.raisingpecialkids.org) | (800) 237-3007

## Caring Connections

[www.ccsneeds.com](http://www.ccsneeds.com) | (520) 639-9006

## Teen Lifeline

[www.teenlifeline.org](http://www.teenlifeline.org) | (800) 248-TEEN (8336)

## The Trevor Project

[www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org) | (866) 488-7386  
Mensaje de texto: STAR al 678678

## Concilio Nacional de Alcoholismo y Dependencia de Drogas (NCADD, por sus siglas en inglés)

(800) 622-2255 | [www.mentalhealthresources.org](http://www.mentalhealthresources.org)

## Línea de Ayuda y Referencia para Opioides de Arizona (OAR, por sus siglas en inglés) | (888) 688-4222

## Búsqueda de Tratamiento SAMHSA

[www.samhsa.gov/find-treatment](http://www.samhsa.gov/find-treatment)  
800) 662-HELP-(4357)

## National Institute on Drug Abuse (NIDA)

[www.drugabuse.gov](http://www.drugabuse.gov)

## Asociación para Terminar con la Adicción

Programar una llamada o enviar un correo electrónico a un especialista | [www.drugfree.org](http://www.drugfree.org)  
Envíe un texto a CONNECT al 55753

# SALUD MENTAL

## Respuesta a la Pandemia

Más del 40% de los adultos han tenido síntomas de problemas de salud mental durante la pandemia del COVID-19. ¿Se siente estresado y abrumado? **NO ESTÁ SOLO.**

Hay ayuda para nuestros miembros y la comunidad.

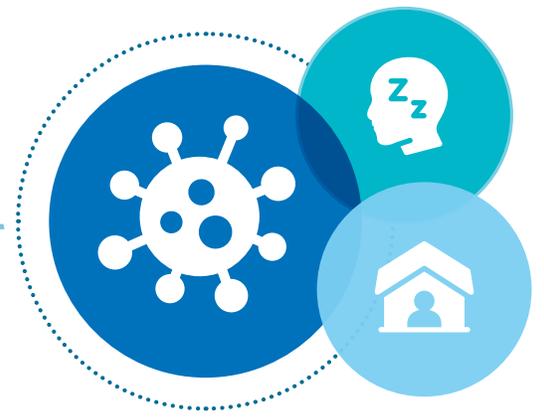
### Línea directa COVID-19: Marque 2-1-1

Obtenga la información que necesita para mantenerse seguro y saludable durante esta pandemia. Marque 2-1-1 (usted debe estar en Arizona para marcar la línea directa). La línea directa está abierta todos los días de 8:00 a.m. hasta 8:00 p.m. Puede obtener ayuda en inglés o español.

La información proporcionada incluye:

- Cómo prepararse y prevenir COVID-19
- Pruebas para COVID-19
- Poblaciones con mayor riesgo para COVID-19
- Qué hacer si una persona se enferma
- COVID-19 y animales

Visite [www.resilientarizona.org](http://www.resilientarizona.org) para obtener más recursos. También puede llamar al Centro de Atención al Cliente de B – UFC/ACC al (800) 582-8686, TTY 711 o visitar [www.BannerUFC.com/ACC](http://www.BannerUFC.com/ACC).



## Consumo de Sustancias

El consumo de sustancias y la adicción pueden causar dificultades entre las familias. Esto hace que sea más difícil tratar con esto. La recuperación es un viaje tanto para individuos como para familias. No está solo.

***"Hemos estado allí: Una historia de dolor, amor y recuperación"***

Hemos estado allí.

Medicamentos, hospitalizaciones, tratamiento, terapia

Hemos estado allí.

Ansiedad, depresión, cambios de humor, psicosis.

Hemos estado allí.

Médicos, administradores de casos, terapeutas, apoyos de compañeros con experiencia vivida.

Hemos estado allí.

Dolor, ira, duelo, pérdida.

Hemos estado allí.

Discusiones, peleas, lágrimas, abrazos.

Hemos estado allí.

Amor, apoyo, familia, comunidad.

Estamos ahí.

La recuperación es posible.

-James & Jody



## PREGÚNTELE A SU FARMACÉUTICO

### Consejos de su equipo de farmacia

Nuestro equipo de farmacia trabaja todos los días haciendo llamadas para asegurarse de que usted está recibiendo los medicamentos que necesita. Ellos nos han dado algunos consejos para asegurarse de que usted no se quede sin sus medicinas.

- **El relleno de su medicamento** muchas veces necesitará una consulta con su doctor si es que han pasado mas de 6 meses desde la última vez que lo vieron.
- **Es importante mantener sus consultas**, y si falla a una hable a la oficina de su doctor para solicitar otra.
- **Para que sea más fácil ver a su proveedor de salud, muchos de ellos están haciendo las consultas vía Telesalud.** Ya sea usando el video o bien como cualquier llamada normal. Esta es una manera segura de estar en contacto con su doctor. Pregunte al consultorio de su doctor si es que ellos ofrecen esta opción.
- **Es posible que su doctor vaya a necesitar pruebas de laboratorio antes de renovar algunos de sus medicamentos.** Si ese es el caso, recuerde programar su consulta. Procure tenerlos lo antes posible.
- **Suministros para pruebas diabéticas:** Su seguro de salud cubre la marca Freestyle. Otras marcas podrían costarle más. Pídale a su doctor que mande la receta a su farmacia.
- **Recordatorio:** Solicite suministros para 90 días de su medicamento y pídale a su farmacia que lo autorice para reabastecerse automáticamente. Si tiene problemas para ir a la farmacia pregunte si cuentan con entrega a domicilio o cámbiese a una farmacia que tenga esa opción.



#### HERRAMIENTAS EN SU PORTAL DEL PLAN DE SALUD

**Para localizar una farmacia:**  
[www.BannerUFC.com/ACC/  
find-a-pharmacy](http://www.BannerUFC.com/ACC/find-a-pharmacy)

**Busque cuáles medicamentos están  
cubiertos o cuales necesitan  
aprobación del plan primero:**  
[www.bannerufc.com/acc/  
plan-information/  
plan-materials](http://www.bannerufc.com/acc/plan-information/plan-materials)



## Banner University Family Care

2701 E. Elvira Rd.  
Tucson, Arizona 85756

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

Los servicios cubiertos son financiados bajo un contrato con AHCCCS

# ¡Te presentamos a Pyxir, un nuevo amigo con el que puedes contar!



Hola amigo...

Pyx Health®

Nadie debe de ir solo a través de los retos que la vida nos presenta. Es por eso que nuestro amigable robot Pyxir y los compasivos humanos de Pyx Health están aquí para ayudarte:

- A encontrar recursos de apoyo para tu salud mental y física
- A sacarle el mayor provecho a tu plan de salud
- A sentirte mejor cada día con compasión y humor

*A benefit provided at no charge by Banner – University Family Care*



Banner  
University Family Care

**¡Inscríbete en el programa hoy mismo!**

Usa tu teléfono inteligente y ve a [www.HiPyx.com](http://www.HiPyx.com) o llama a Pyx Health al (855) 499-4777 para buscar ayuda