

House Call

www.BannerUFC.com/ACC

**INVIERNO
2020-2021**



**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.8

¡Hay que Prevenir!
pg.9-10

Salud Mental
pg.12-13



Vacunas contra la Influenza para la temporada de influenza 2020-2021

EL Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomienda que todas las personas de 6 meses en adelante incluyendo mujeres embarazadas reciban una vacuna contra la influenza cada año a menos que sea alérgico a los componentes de la vacuna.

Las personas con mayor riesgo de serias complicaciones de la influenza son:

- Personas con un sistema inmune débil causado por el VIH o SIDA.
- Personas con algunos cánceres como leucemia y personas en quimioterapia.
- Personas usando medicamentos inmunosupresores como corticoesteroides.
- Personas con asma, fibrosis quística y enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
- Personas obesas con un índice de masa corporal de 40 o más.
- Personas de 65 años en adelante.
- Niños menores de 2 años.
- Personas con Diabetes.
- Personas con enfermedad cardiovascular.
- Personas con enfermedad renal.
- Personas con trastornos del hígado.

Vacunarse contra la influenza cada año puede protegerlo a usted, su familia, su comunidad y en esta temporada hay un beneficio adicional ya que nos encontramos batallando con la pandemia del COVID-19.

Cuando este en público, continúe usando un tapabocas que cubra su nariz y boca, lávese las manos frecuentemente y mantenga distanciamiento social para protegerse usted y a las personas que los rodean.

¿Por qué las tradiciones afroamericanas e historia es importante para nuestra salud?

Febrero es el Mes de la Historia Afroamericana y la primera semana de febrero es la semana de tradiciones y salud africana. No puede haber mejor momento para saber más sobre sus tradiciones y es una gran oportunidad para observar su salud, y hacer lo necesario para proteger su salud y la de su familia.

Al conocer más sobre su historia o tradiciones puede ayudar a identificar el riesgo de ciertas preocupaciones de salud que pueden afectarle. Los afroamericanos por lo general tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes y enfermedades cardiovasculares. Los hombres afroamericanos son más propensos a desarrollar cáncer de pulmón. Aunque usted no pueda cambiar los factores de riesgo genéticos, puede usar prevención tal como una dieta saludable y estilo de vida activos para ayudar a usted y a su familia a llevar una vida saludable.

Algunas veces saber los riesgos que vienen con su herencia también puede ayudarle a identificar al doctor con el que debe ir. Los afroamericanos son más propensos de tener problemas de salud relacionados con la dieta así que al ir con un nutriólogo puede ser la manera de abordar planes alimenticios y mejorar su salud. Las mujeres afroamericanas se encuentran en mayor riesgo de complicaciones de embarazo, así que atención médica prenatal puede ayudar a apoyarla durante su embarazo y parto.

“

Estoy unidas a ellas.
Aunque no pueda ver sus ojos
u oír sus voces, honro su historia.
Estimo sus vidas. Contaré sus
historias y los recordaré.

”

Las enfermedades mentales también es algo que considerar. Las enfermedades mentales por lo general no son diagnosticadas en las comunidades afroamericanas, así que solicitar asesoría si tiene dificultad con sentimientos depresivos o de ansiedad puede ayudarle a balancear su vida, hacer frente al uso de sustancias o superar un trauma.

La herencia también puede proveer una sensación de comunidad y reunir a personas para celebrar partes de su pasado. Celebrar la herencia puede proporcionar una sensación de identidad, puede crear valor en las historias heredadas por generaciones y también pueden guiar nuestro futuro.

"Estoy unidas a ellas. Aunque no pueda ver sus ojos u oír sus voces, honro su historia. Estimo sus vidas. Contaré sus historias y los recordaré."



SOBRE SU PLAN DE SALUD



Alertas de Fraude Sobre el COVID-19

1

Los estafadores por lo general tratan de estafar a las personas solas y ofrecen ir de compras por ellas. Toman el dinero y nunca regresan con las compras.

Protéjase:

- No abra la puerta de su casa a personas desconocidas que no esperaba.
- Cuidado con los mensajes en línea de personas ofreciendo ayuda para ir de compras.
- Nunca de información personal o financiera a personas desconocidas.
- Muchas tiendas tienen entrega a casa disponibles.
- Contacte a una organización que conozca.

2

Las personas desconocidas ofrecen limpiar y desinfectar casas para mantenerla segura del COVID-19.

Protéjase:

- Si una oferta suena demasiado buena para ser cierta, lo más probable es que sea una estafa.
- Nunca permita que alguien entre a su casa que no conozca o no le haya pedido por ayuda.
- En este momento no hay cura ni vacuna para el virus.

3

Los estafadores llaman por teléfono, envían mensajes de texto o correos electrónicos, tienen anuncios o sitios web con la promesa de curas y vacunas milagrosas para el COVID-19.

Protéjase:

- No conteste llamadas, mensajes, textos, correos electrónicos o haga clic en enlaces para ofertas de tratamiento, curas o vacunas para el COVID-19.
- No conteste o haga clic sobre ofertas para Kits de Prueba en Casa del COVID-19.
- Investigue a la compañía primero antes de tomar algún consejo o producto.

4

Los estafadores le dicen que otro pago del Gobierno está disponible, pero usted necesita proporcionar información para recibirlo.

Protéjase:

- Nunca de información personal o financiera a una persona diciendo que trabaja para el Gobierno – diciendo que califica, pero tiene que pagar dinero primero.
- Nunca proporcione información de PayPal, cuenta de banco o financiare para recibir pago de COVID-19.
- No haga clic en un enlace para recibir su pago o inscribirse para recibir el pago.
- No de o confirme información personal a personas desconocidas.

FAVOR DE COMUNICARSE CON B - UFC/ACC CUALQUIERA DE LAS SIGUIENTES MANERAS

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

Departamento de Cumplimiento
Fax: (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 Confidencial y Anónima de Cumplimiento (ComplyLine)
Teléfono:
(888) 747-7989

También puede reportar estafas directamente a la Oficina del Fiscal General de Arizona en

www.azag.gov/complaints/consumer





PLATIQUEMOS MAMÁ

Vacuna contra la Gripe durante el Embarazo

¿Está embarazada? Las 3 razones principales por las que necesita la vacuna contra la gripe

- 1** La gripe es una enfermedad grave que puede ser mucho más seria durante el embarazo. Puede ser mortal para recién nacidos y mujeres embarazadas. Recibir la vacuna contra la gripe durante el embarazo ayuda a proteger a su recién nacido de la gripe hasta que el bebé tenga la edad suficiente para su propia vacuna.
- 2** La vacuna contra la gripe es segura tanto para usted como para su feto. No puede contraer la gripe si se pone la vacuna.
- 3** Obtenga la vacuna contra la gripe durante cada embarazo, tan pronto como la vacuna esté disponible. Puede vacunarse contra la gripe durante cualquier trimestre. **Más información en www.ImmunizationforWomen.org**

WIC Arizona

Programa Especial Suplemental de Nutrición para Mujeres, Infantes, y Niños

El Programa Especial Suplemental de Nutrición para Mujeres, Infantes, y Niños de Arizona (WIC, por sus siglas en inglés) es un programa de apoyo gratuito para nutrición y lactancia. WIC tiene profesionales que se especializan en nutrición adecuada durante el embarazo y lactancia. Pueden ayudar con consejos para alimentar a bebés, niños pequeños, niños, y pueden ayudar a desarrollar hábitos nutricionales sanos que duran toda la vida. El programa WIC también puede ayudar a proporcionar recursos para facilitar alimentos saludables a su familia. Las clínicas están ubicadas en todo Arizona.

¿Para quién es el programa WIC?

- Bebés
- Niños hasta los cinco años
- Mujeres embarazadas (inscríbese tan pronto sepa que está embarazada)
- Mujeres durante lactancia, hasta el primer cumpleaños del bebé
- Mujeres que terminaron con su embarazo hace menos de seis meses

Comuníquese con su clínica WIC para programar una cita o llame al (800) 252-5942. El programa WIC puede encontrarse en el sitio web azwic.gov. Además, busque "EzWIC" en App Store o Google Play para checar la aplicación EzWIC y encontrar clínicas cercanas a usted. Obtenga respuestas a sus preguntas sobre lactancia—Línea de Ayuda para Lactancia las 24 Horas llamando al (800) 833-4342.





Atención Médica de Maternidad

Atención Médica Prenatal

Es muy importante recibir atención médica prenatal temprana y frecuente de parte de un proveedor de atención médica de maternidad calificado. Si piensa que puede estar embarazada y necesita comenzar atención médica prenatal, llame a su médico general (PCP, por sus siglas en inglés) para una prueba. Los chequeos durante el embarazo ayudan a tener un embarazo, parto y bebé más saludable. Si necesita ayuda para programar una cita de prueba de embarazo, atención médica prenatal, o transporte para sus citas, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686. TTY 711.

Usted puede elegir cualquier proveedor de atención médica de maternidad dentro de la red de Banner – University Family Care/ACC. Si ya ha comenzado su atención médica de maternidad con otro proveedor registrado con AHCCCS, puede que continúe su atención médica con ellos.

O, puede que sea posible cambiar planes de salud para asegurar la continuidad de atención médica durante su embarazo.

Durante su embarazo

Asegúrese de comer alimentos saludables y beber bastante agua. No beba alcohol, fume o tome medicamentos que no han sido prescritos o revisados por su obstetra. Si necesita ayuda, servicios de apoyo para dejar el hábito están disponibles para usted. Prueba de VIH prenatal voluntaria también está disponible. Puede recibir consejería si la prueba de VIH es positiva. Favor de pedirle a su PCP o Proveedor de Atención Médica de Maternidad sobre esto y otras detecciones y pruebas.

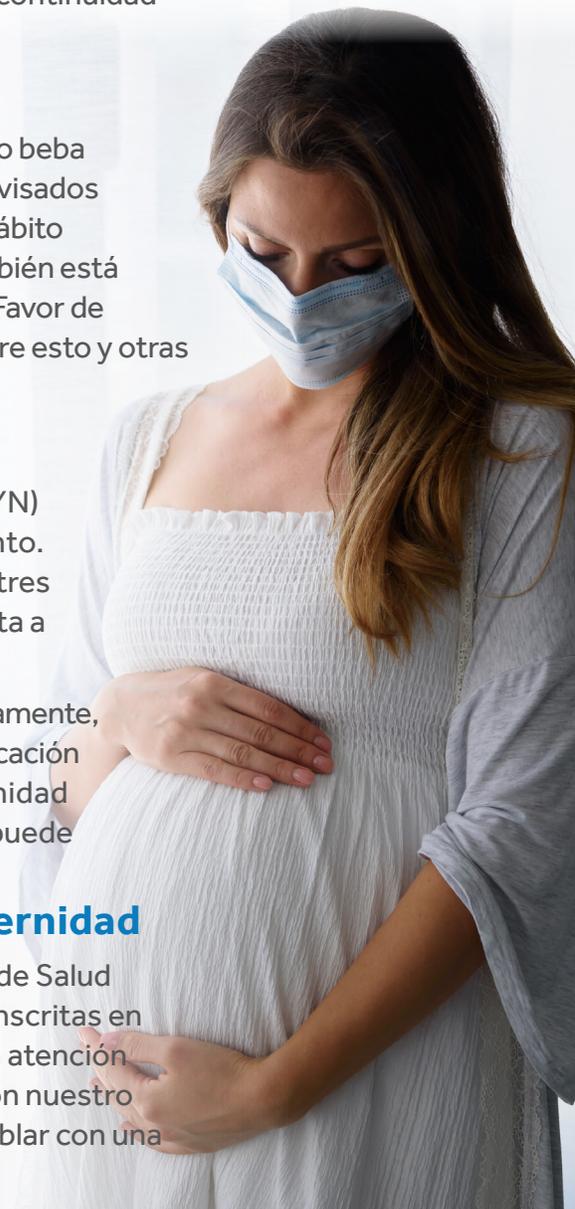
Después de su embarazo

Es muy importante que vaya con su Obstetra/Ginecólogo (OB/GYN) dentro de tres semanas del parto para su chequeo de seguimiento. Si tuvo una cesárea, su doctor puede que la quiera ver antes de las tres semanas. También debe programar una consulta posparto completa a más tardar en 12 semanas después el parto.

En sus citas pospartos, su doctor checará que esté sanando adecuadamente, hablar con usted sobre la depresión posparto y ayudarle con su planificación familiar. Debe ir con su proveedor de atención médica de maternidad inmediatamente si tiene problemas de salud, se siente triste o no puede realizar las actividades cotidianas.

Ayuda Administrativa para la Atención de Maternidad

Ayuda para Atención Médica Personalizada de Maternidad del Plan de Salud está disponible a todas las mujeres embarazadas y para posparto inscritas en el plan. Si tiene preguntas sobre su embarazo o necesita ayuda con atención médica prenatal, para el parto o posparto, favor de comunicarse con nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686. TTY 711 y pida hablar con una administradora de Atención Médica Obstetra.





Estamos aquí para ayudarle a renovar o volver a inscribirse en AHCCCS o KidsCare. Banner – University Health Plans se ha asociado con el Family Involvement Center (FIC) para ayudarla a volver a inscribirse o renovar su cobertura de AHCCCS o KidsCare. Sin costo adicional, le ayudarán con la aplicación y facilitar la solicitud.

El personal de beneficios de Family Involvement Center pueden procesar su solicitud por teléfono o por Zoom. Si necesita renovar o volver a inscribirse en AHCCCS o KidsCare, llame para programar una hora con un asistente de beneficios en: Family Involvement Center al (877) 568-8468, de lunes a viernes entre las 8:30 a.m. y 5:00 p.m.

COVID-19 (Coronavirus) y su Embarazo

De acuerdo con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), las mujeres embarazadas pueden estar en mayor riesgo para enfermedades graves si el resultado es positivo de COVID-19. Las mujeres embarazadas con COVID-19 también pueden estar en alto riesgo para otros problemas tal como nacimiento prematuro. Aunque no hay manera alguna de eliminar el riesgo de infección, hay pasos que puede tomar para reducir su riesgo de contagiarse y propagar el COVID-19.

Maneras de protegerse del COVID-19

- Límite acercarse a otras personas; practique distanciamiento social y evite lugares con mucha gente.
- Evite actividades o lugares donde el distanciamiento social y otras protecciones no pueden llevarse a cabo.
- Use cubrebocas cuando este en lugares públicos; evite acercarse a personas que no usen cubrebocas.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua por los menos 20 segundos; cuando no es posible lavarse las manos, use un desinfectante para las manos con por lo menos 60% de alcohol.

Mantenga sus citas médicas prenatales y posparto y pregunte sobre opciones de Telesalud

Atención médica prenatal temprana y frecuente es crítica para tener un embarazo y parto lo más sano posible para usted y su bebé. Aunque muchos consultorios han cambiado sus normas para citas, sigue siendo importante continuar su atención médica de maternidad. Mantenga todas las citas prenatales y posparto. Si está preocupada sobre ir a sus citas debido al COVID-19, pregunte a su proveedor que es lo que están haciendo en el consultorio para prevenir la propagación del Coronavirus.

Preguntas que puede hacerle a su proveedor médico de maternidad acerca de

- **Su salud:** Hable sobre cualquier preocupación que tenga sobre su salud y embarazo.
- **Vacunas recomendadas:** Vacunas contra la influenza (gripe) y pertussis (tos ferina) son importantes para mujeres embarazadas. Ayudan a protegerla a usted y su bebé de enfermedades.
- **Telesalud y embarazo:** Consultas por teléfono y/o video puede ser una opción para algunas de las consultas de seguimiento,

Continúa en la página 11



PREGÚNTELE A SU FARMACÉUTICO

Maneras fáciles para recibir sus medicamentos recetados y suministros para la prueba de glucosa

Una de las mejores maneras para permanecer sano es tomar su medicamento exactamente como la recetó el doctor. Aquí se encuentran algunos consejos y herramientas para obtener el medicamento que necesita cuando la necesita.

Evite quedarse sin medicamento

- Hable con su farmacia sobre recordatorios para rellenos. Pregunte si su medicamento puede rellenarse automáticamente.
- Muchas farmacias también tienen aplicaciones fáciles de usar para su teléfono móvil para ordenar sus rellenos.
- Cree sus propios recordatorios para ordenar rellenos cuando tenga le quede una semana del medicamento. Esto le da a la farmacia tiempo de comunicarse con su doctor si necesita rellenos.
- Pida a su doctor o farmacia una receta para un suministro de 90 días de medicamentos que toma diarios.
- Pida que le envíen el medicamento a su casa para evitar ir a la farmacia y hacer fila. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente para más información sobre las opciones de envío por correo.
- Averigüe si su medicina necesitará aprobación antes de rellenarla.
- Usted puede encontrar los medicamentos que están cubiertos por su plan de medicamentos en el portal del Plan de Salud.
- También puede buscar que medicamentos puede que necesiten la aprobación de su plan de salud antes de surtir. A esto se le llama una Autorización Previa (PA, por sus siglas en inglés). Visite el portal de su plan de salud en los enlaces abajo o pregunte a su doctor.
- Si tiene algún problema en obtener su medicamento, favor de llamar a su proveedor, farmacia o a nosotros. Estamos aquí para ayudarle a obtener la atención médica que necesita.
- Use productos FreeStyle si necesita medir el nivel de azúcar en su sangre.
- Pida a su doctor que envíe una receta para un medidor y tiras reactivas para la glucosa FreeStyle a la farmacia.
- Los medidores Feestyle Lite y Freedom Lite no tienen copago. Las tiras reactivas para la glucosa para estos medidores tienen un copago de \$0 hasta \$2.30.
- FreeStyle Libre está cubierto para personas que necesitan continuo monitoreo de glucosa (CGM, por sus siglas en inglés). Los miembros tienen un copago de \$0 hasta \$2.30. Los productos Dexcom CGM tienen un copago de \$0.

Herramientas en el PORTAL de su plan de salud

Para buscar una farmacia: www.BannerUFC.com/ACC/find-a-pharmacy

Para buscar que medicamentos están cubiertos o cuales necesitan la aprobación de su plan primer: www.BannerUFC.com/ACC/plan-information/plan-materials#Drug-Formulary

¡HAY QUE PREVENIR!

¡Sin gripe! Cómo Mantenerse Saludable

Gripe en la Era de COVID-19

Recibir una vacuna contra la gripe es más importante que nunca este año. Esto es para vdesocupará al personal del hospital para que cuiden a los pacientes con COVID-19. Los meses de invierno son un buen momento para vacunarse contra la gripe. Usted puede recibir una vacuna contra la gripe en muchos lugares como el consultorio de su médico, departamentos de salud y farmacias.

La Gripe y el Embarazo

Los médicos dicen que todas las mujeres que están embarazadas durante la temporada de gripe deben recibir una vacuna contra la gripe.

Es seguro obtener una en cualquier momento durante el embarazo. Recibir una vacuna contra la gripe protege a la madre y el bebé por nacer.

Antes de vacunarse contra la gripe, asegúrese de hacer lo siguiente para mantenerse saludable

- Lávese las manos con frecuencia
- Evite contacto cercano con las personas (distanciamiento social)
- Use mascarillas cuando esté cerca de otras personas
- Estornude en su codo
- Cubra su tos
- Tire los pañuelos sucios
- Limpie y desinfecte superficies
- Quédese en casa si está enfermo.

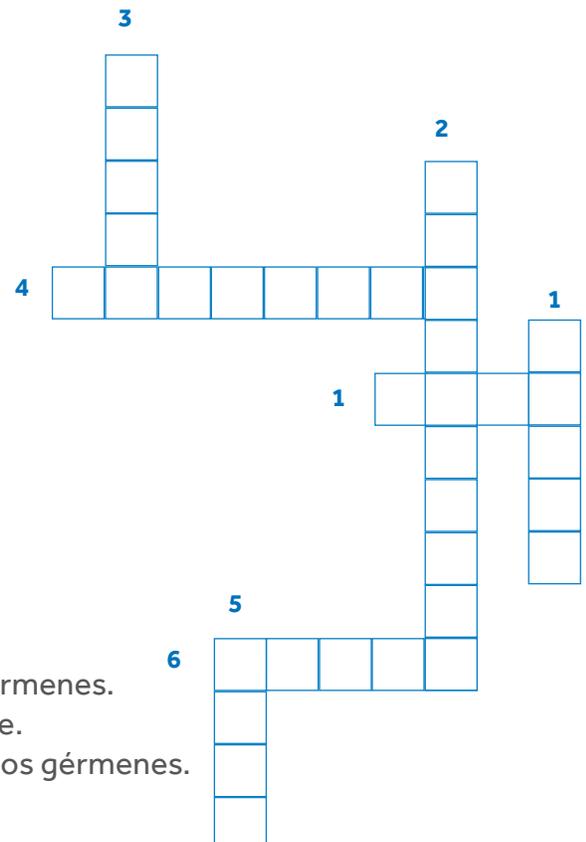
Demuestre su Conocimiento con este Crucigrama

HORIZONTAL

1. Quédese en _____ si se siente enfermo.
4. Tire los _____ sucios.
6. _____ su tos.

VERTICAL

1. Lávese sus _____ durante la temporada de la gripe.
2. Use una de estas en la cara para prevenir la propagación de gérmenes.
3. Póngase una vacuna contra la _____ para estar saludable.
5. Estornude en su _____ para prevenir la propagación de los gérmenes.



DIABETES Y SU CORAZÓN

La diabetes y las enfermedades cardíacas a menudo van de la mano. Aprenda a proteger su corazón con cambios simples en su estilo de vida que también pueden ayudarle a controlar la diabetes. Si tiene diabetes, tiene el doble de probabilidades de tener una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular que alguien que no tiene diabetes, y a una edad más temprana. Cuide su corazón. Siga una dieta saludable. Tenga como objetivo un peso saludable para controlar sus APC: A1C, Presión arterial, niveles de Colesterol, Deje de fumar o no empiece, controle el estrés. Para más información visite www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetes-and-heart.html



Dejar de Fumar: Narguile (Hookah)

¿Qué es una hookah?

Hookahs son tubos de agua que se usan para fumar tabaco que por lo general está perfumada. Fumar hookah generalmente se hace en grupos. La misma boquilla se pasa de persona a persona.

¿Sabía usted?

Más niños y universitarios están usando hookahs en los Estados Unidos. En el 2014, el uso de hookah se ha duplicado en niños de primaria y secundaria.

¿Es más seguro fumar hookah que cigarros?

Fumar hookah no es más seguro que fumar cigarros. El humo de hookah contiene muchos de los mismos químicos dañinos como el humo de los cigarros. Fumar hookah puede causar cáncer de pulmón, problemas respiratorios, peso bajo al nacer, y enfermedad de las encías.

Fumar una hookah por una hora son alrededor de 200 inhalaciones. Fumar un cigarro por el mismo tiempo son alrededor de 20 inhalaciones. Los fumadores de hookah inhalan más, respiran más profundo, y fuman más tiempo. Debido a esto, los fumadores de hookah reciben cantidades más altas de los químicos tóxicos usados en los cigarros.

Cómo dejar de fumar

Puede llamar a La Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine, por sus siglas en inglés) para ayudarle a dejar de fumar al (800) 556-6222.





CONÉCTESE CON NOSOTROS

Siga Conectado

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

Los recursos que necesita a su alcance. ¡Haga clic en “Like” en nuestras páginas!

 www.facebook.com/BannerUHP

 www.twitter.com/BannerUHP

Busque otras maneras de permanecer en contacto aquí: www.BannerUFC.com/ACC/about-us/stay-connected



Su Manual para Miembros y Directorio de Proveedores están **DISPONIBLES** en nuestro sitio web en: www.BannerUFC.com/ACC.

Si prefiere que le enviemos por correo uno de estos documentos sin costo alguno, 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**.



Continua de la página 6
COVID-19 y su Embarazo

dependiendo de su embarazo específico. Pregunte a su doctor obstetra si las consultas de Telesalud pueden ser una opción para usted.

- **Depresión o ansiedad:** Depresión, ansiedad y otros problemas pueden estar presentes ya sea durante o después del embarazo. Su doctor puede ayudar a decidir las mejores opciones de atención médica y recursos para usted.
- **COVID-19:** Hable con su doctor inmediatamente si piensa que tiene COVID-19, síntomas parecidos a los del COVID-19 y si piensa que ha sido expuesta al virus. Su doctor puede hablar con usted sobre los riesgos y beneficios de tener a su recién nacido en el mismo cuarto de usted después de su parto.

Sugerencias para recordar

- Cheque la política de visitantes en el hospital o centro de maternidad donde planea tener a su bebé. Le pueden explicar a quién permitirán en la sala de parto con usted.
- Si tiene COVID-19, hable con el hospital o centro de maternidad antes del parto, sobre dónde el bebé estará después del parto, y sus planes para lactancia y vinculación emocional con su bebé. Pueden explicar lo que se puede hacer para ayudar a mantener a todos seguros.
- Si está en parto o necesita ir al hospital, y puede que tenga COVID-19, llame a su hospital para avisarles para que el personal pueda proteger a su bebé y a otras personas de infectarse.



SALUD MENTAL

Recursos para la Prevención del Suicidio

Arizona está calificado como el decimosegundo (12.o) estado en la nación con 1,438 suicidios por año en el 2018.

En el 2017 nosotros éramos el decimoctavo (18.o) en la nación: El suicidio es la décima (10.a) causa principal de muerte en los Estados Unidos y fue responsable por más de 48,000 muertes en el 2018, con un promedio de una muerte cada 11 minutos. El suicidio está calificado como la segunda (2.a) causa principal de muerte en las personas de 10 hasta 34 años, y la cuarta (4.a) causa principal en las personas de 35 hasta 54 años, y la octava (8.a) causa principal en las personas de 55 hasta 64 años de acuerdo con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

Como plan de salud, queremos proporcionar recursos comunitarios mientras tratamos de navegar en medio de la pandemia del COVID 19 el cual añade momentos estresantes en nuestras vidas. Comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente para referencia médicas, recursos y/o llame a alguna de las siguientes líneas de ayuda para apoyo.

Contact our Customer Care Center for referrals and resources and/or call following hot lines for support.

Red Nacional de Prevención del Suicidio al (800) 273-8255, en español al (888) 628-9454

Red Nacional de Problemas con el Uso de Sustancias, Referencias y Tratamiento al (800) 662-4357

Teléfono para Teen Life o mensaje al (602) 248-TEEN (8336).

Programa ElderVention al (602) 864-4357, línea de ayuda las 24 horas del día para personas de la tercera edad
Empower Work para mensaje (510) 674-1414 o platique en línea en empowerwork.org (afectado por el COVID-19)

The Trevor Project al (866) 488-7386 o escribe en el mensaje START al (678) 678 (Prevención y Apoyo para Jóvenes LGBTQ+ del Suicidio)

HOPELine Línea de Crisis en español al (800) 784-2431

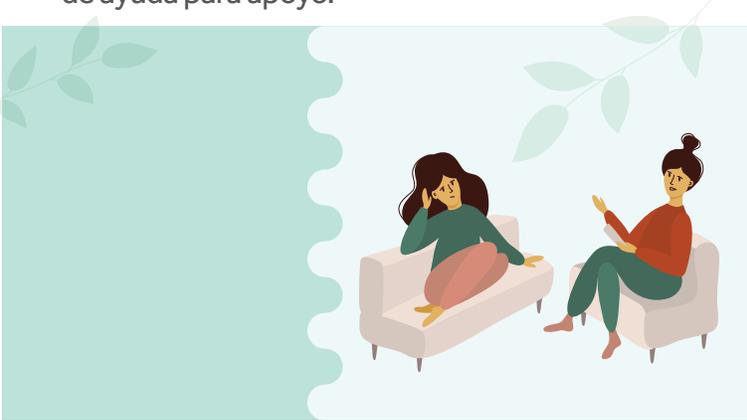
Línea de Ayuda para la Prevención del Suicidio de Veteranos (800) 273-TALK (8255)

Líneas Importante durante una Crisis:

Para emergencias de salud comportamentales llame al 911

Para ayuda con una crisis de salud comportamental en Maricopa, llame al (800) 631-1314 o (602) 222-9444.

Para ayuda con una crisis de salud



comportamental en los Condados de Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz y Yuma llame al (866) 495-6735.

Para ayuda con una crisis de salud comportamental en los Condados de Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo y Yavapai llame al (877) 756-4090

Red Nacional de Prevención del Suicidio llame al (800) 273-8255

Red Nacional de Problemas con el Uso de Sustancias, Referencias y Tratamiento llame al (800) 662-4357

Teléfono para Teen Life o mensaje al (602) 248-TEEN (8336)

Resilient Arizona Crisis Counseling Program (CCP) llame al 2-1-1 <https://resilientarizona.org/contact-us>

Resilient Arizona CCP es para ayudar a personas y comunidades en recuperación de efectos psicológicos causados por la pandemia del Coronavirus a través de servicios de alcance comunitarios, apoyo emocional y educación.

Los servicios se proporcionan sin costo alguna y están disponibles a cualquier persona que ha sido afectada por la pandemia. Estos servicios se proporcionan en ubicaciones seguras, accesibles por teléfono y virtuales. Los servicios pueden proporcionarse en grupo o individuales e incluyen asesoramiento de crisis de apoyo, educación, desarrollo para resolver problemas y conexión a recursos apropiados.

Trastornos de Uso de Drogas y Uso de Opioides

Las enfermedades mentales y de adicción a veces pueden traer sentimientos de desesperación y crisis: Uste no está solo. Un tratamiento exitoso para el trastorno de uso de drogas u opioides es crear un lugar seguro para miembros en abordar las necesidades y conectar a miembros con sistemas de apoyo durante la recuperación. Nuestro Centro de Atención al Cliente puede conectarlo con varios proveedores comunitarios en nuestra área de servicio.

Si tiene problemas con el uso de opioides, tenemos ubicaciones para tratamiento de opioides las 24 horas, siete días de la semana para ayudarle.

CODAC Health, Recovery and Wellness
380 E. Ft. Lowell Road, Tucson, AZ 85705
(520) 202-1786

Community Bridges, East Valley Addiction Recovery Center
560 S. Bellview, Mesa, AZ 85204
(480) 461-1711

Community Medical Services
2301 W. Northern Avenue, Phoenix, AZ 85021
(602) 866-9378

Intensive Treatment Systems, West Clinic
4136 N. 75th Ave #116 Phoenix, AZ 85033
(623) 247-1234

Línea para Opioid Assistance and Referral (OAR): (888) 688-4222

La línea OAR ofrece información sobre medicamentos opiáceos y efectos secundarios al igual que ayuda con el uso de opioides, dolor de largo plazo y abstinencia de opioides a pacientes, cuidadores, amigos y familia en cualquier día uy en cualquier momento. Nuestro servicio confidencial sin costo incluye:

- Consejos profesionales en reducir las probabilidades de sobredosis, lesión, y muerte
- Llamadas de seguimiento para checar el progreso y ofrecer más ayuda
- Ayuda para navegar el seguro médico
- Recordatorios para citas médicas
- Ayuda para obtener naloxone, un medicamento para revertir una sobredosis de opioides

ESQUINA DEL BIENESTAR



¿Cómo mejoramos el bienestar?

Chequeos Médicos Anuales

Es importante que usted y su niño vayan al doctor cada año para asegurarse de que estén sanos, que sus niños están creciendo y desarrollándose bien. Esperamos que haya llevado a su niño a ver al doctor y dentista para un chequeo médico anual. También esperamos que haya ido a su chequeo anual, también conocido como un examen ginecológico completo. Y otros exámenes apropiados para la edad si su doctor los ha recomendado.

Consultar al doctor cuando usted y su niño estén sanos puede ayudar a prevenir problemas más adelante.

Si no tuvo la oportunidad de llevar a su niño al doctor o dentista, llame para programar citas hoy mismo.

Consultas Dentales

La prevención es la clave para una buena salud. B – UFC/ACC cubre dos chequeos dentales cada año para niños hasta los 20 años.

Hable con su proveedor dental sobre la aplicación de barniz de flúor y selladores. Estos ayudan a prevenir la caries dentaria.

Los niños necesitan dientes sanos para

- Tener buena salud general
- Poder comer correctamente
- Aprender a hablar correctamente
- Conservar espacio para los dientes adultos
- Aprender sin que lo moleste el dolor dental
- Dormir cómodamente
- Disminuir las posibilidades de tener caries en los dientes adultos
- ¡Tener una sonrisa feliz y saludable!

Favor de llamarnos si

- Necesita información de contacto para su Casa Dental, el cual es su dentista asignado
- Usted necesita cambiar su Casa Dental
- Necesita que lo lleven al dentista

¿Necesita transporte?

Podemos ayudar. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686, TTY 711.





¡Hechos interesantes!

En 2015, el Departamento de Servicios de Salud de Arizona (ADHS, por sus siglas en inglés) Oficina de Salud Bucal, en asociación con First Things First, llevó a cabo una encuesta de salud bucal en todo el estado (Healthy Smiles Healthy Bodies) para determinar el estado de salud bucal de los niños de Arizona en el jardín de niños y en tercer grado. Las siguientes fueron las cinco conclusiones clave.

En 2015 estado de salud bucal de los niños de Arizona en el jardín de niños y en tercer grado

Más de la mitad (52%) de los niños de jardín de niños de Arizona tienen historial de caries dental, más alto que el promedio nacional (36%) para niños de 5 años.

Arizona tiene disparidades sustanciales en la salud bucal, con niños de bajos ingresos, así como niños nativos americanos e hispanos que tienen la mayor prevalencia de caries dental en 2014-2015.

Sólo el 44% de los niños de 3er grado de Arizona tienen al menos un sellador dental; El 74% necesita selladores iniciales o adicionales.

Más de una cuarta parte de los niños de 3er grado y jardín de niños de Arizona (28%) tienen caries dental no tratada, superior al promedio nacional del 22%

Casi dos tercios de los niños de 3er grado (64%) tienen historial de caries dental, en comparación con el 52% de los niños de tercer grado en la población general de los Estados Unidos.

Es importante que su niño vea a su doctor todos los años para asegurarse de que esté sano, creciendo y desarrollando apropiadamente.

Por favor programe las vacunas para su niño. ¡Llame hoy!





Banner University Family Care

2701 E. Elvira Rd.
Tucson, Arizona 85756

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

Nunca esté solo. ¡Consiga la aplicación Pyx Health hoy mismo!

La aplicación Pyx Health lo acompañará en su viaje hacia la salud y lo conectará con el compañerismo y los recursos útiles.

¿No se siente lo mejor
que puede?



¡Permita que
Pyxir aumente
su estado de
ánimo!

¿Busca apoyo adicional
y recursos del plan
de salud?



¡Pyxir está aquí para
ayudarle!

¿Quieres sentirse más
conectado?



Hi Friend!

Pyxir le ayudará
a sentirse
menos solo.

Encuentre la aplicación en www.hipyx.com.
¡Es fácil y divertido de usar! ¿Algún problema?
Llame al Call (855) 499-4777 para obtener ayuda.

