

Health CONNECTION



Banner
University Health Plans
Banner - University Family Care

EN ESTA
EDICIÓN

¿HAY UNA RELACIÓN ENTRE LA VACUNA CONTRA EL SARAMPIÓN, LAS PAPERAS Y RUBEOLA (MMR, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) Y AUTISMO?

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

Los doctores recomiendan que todos los niños se pongan la vacuna MMR. Esta es la mejor manera de protegerse contra el sarampión. El sarampión comienza con fiebre que puede llegar a ser muy alta. Algunos otros síntomas que pueden ocurrir son:

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

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

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

- 12 a 15 meses
- 4 a 6 años

Antes de viajar a otro país, los bebés que tienen de 6 a 11 meses deben tener su primera dosis de la vacuna MMR e ir con su doctor cuando sea tiempo para las próximas dosis. Es muy importante que su niño reciba todas sus vacunas cuando les toquen. Favor de hablar con su doctor para asegurar que su niño esté al día con sus vacunas.

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

CONSEJO ASESOR
DE MIEMBROS...pg. 1

ESQUINA CULTURAL
.....pg. 3

ENFERMEDAD
CRÓNICApg. 13

CUIDADO PRENATAL
..... pg. 6

VIH Y EMBARAZO
..... pg. 8

PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO..... pg. 12



CONSEJO ASESOR DE MIEMBROS



LO ESPERAMOS EN NUESTRO CONSEJO ASESOR DE MIEMBROS (MAC, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

El MAC es una oportunidad para que nos ofrezca sus comentarios. Las juntas de MAC son cada trimestre. Nos encantaría escuchar lo que tiene que decir sobre nuestros servicios. Tendremos una comida ligera y refrescos al igual que transporte, interpretación en español y de señas.

Si le gustaría atender su junta de MAC local, favor de comunicarse con su gestora de casos. Su gestora de casos puede programar transporte y/o un intérprete de señas para usted.

Si no puede comunicarse con su gestora de casos, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146. TTY 711.

Nurse On-Call (888) 747-7990. TTY 711.

¡Esperamos verlo ahí!

QUESTION BUILDER APPLICATION

Question Builder Mobile Application (app) puede ayudarle a prepararse para sus consultas médicas. La aplicación puede ayudarle a organizar preguntas y otra información antes de sus consultas médicas. Esta aplicación está disponible sin costo a usted. Trabaja con teléfonos inteligentes (smartphones), tabletas y computadoras portátiles en iTunes y Google Play.

PUEDEN USAR LA APLICACIÓN PARA:

- Escribir detalles de las próximas citas
- Decidir preguntas para hacérselas a su proveedor médico
- Enviar información por correo electrónico para referencia
- Tomar notas durante su consulta médica
- Organizar contenido y preguntas por tipo de cita médica (cita médica o cirugía)
- Materiales educativos y videos
- Opción de cámara para documentar información visual

Puede subir una foto de:

Un sarpullido

Su tarjeta de seguro

Información de medicamentos recetados.

La información ingresada en Question Builder app se guarda en su propio dispositivo.

El contenido está disponible en su teléfono, tableta o computadora portátil en ambos sistemas de operaciones, iOS y Android.



NO REPORTAR CAMBIOS EN SU FAMILIA A AHCCCS PUEDE CONSIDERARSE FRAUDE

¿QUÉ ES FRAUDE?

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

¿CÓMO REPORTO CAMBIOS?

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

- DES www.healthearizonaplus.gov o 1(855) HEA-PLUS (1-855-432-7587)
- KidsCare www.healthearizonaplus.gov o 1(855) HEA-PLUS (1-855-432-7587)
- SSI MAO www.healthearizonaplus.gov o (602) 417-5010
1-800-528-0142 Outside Maricopa County
- Social Security Administration (1-800-772-1213)
- ALTCS Local Offices

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

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

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

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

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

- Facturar por un servicio que no proporcionaron
- Ordenar pruebas, laboratorio o radiografías que no son necesarias
- Cobrar por servicios médicos no proporcionados
- Facturar a múltiples pagadores y recibir un doble pago
- Usar códigos de pago que pagan cantidades más altas para recibir más dinero aún si los servicios no fueron proporcionados
- Facturar por servicios bajo un miembro que no es su afiliado

ESTAFAS POR TELÉFONO ESTÉ ALERTA

¿QUÉ PUEDE HACER?

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

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

Teléfono del Centro de Atención al Cliente de BUHP:
(833) 318-4146

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

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

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

Correo del Departamento de Cumplimiento de BUHP:

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

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

TAMBIÉN PUEDE REPORTAR DIRECTAMENTE A:

Oficina del Inspector General de AHCCCS al:

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

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

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

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

**USTED NO PERDERÁ SUS BENEFICIOS
DE SALUD POR REPORTAR FRAUDE,
USO INDEBIDO O ABUSO.
MANTENDREMOS SU
REPORTE PRIVADO
HASTA DONDE LO
PERMITA LA LEY.**



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

Lo que necesita saber:

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

Lo que puede hacer:

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

CUIDADO PRENATAL

Si piensa que está embarazada o está embarazada y necesita comenzar cuidado prenatal, llame a su médico general (PCP, por sus siglas en inglés) para una prueba.

Cuando está embarazada, es importante obtener cuidado prenatal temprano y frecuente, de un proveedor de cuidado maternal calificado. Los chequeos de maternidad ayudan a garantizar que usted tenga un embarazo, parto y bebé sano. Si necesita ayuda para programar una cita con un proveedor, o necesita ayuda con transporte para su cita, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146. TTY 711.

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

SI ESTÁ EMBARAZADA, DEBE TENER CITA CON SU DOCTOR DENTRO DE:

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

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

DURANTE SU EMBARAZO:

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

DESPUÉS DE SU EMBARAZO:

Es muy importante programar y mantener su consulta posparto. Su doctor checará para asegurar que se esté curando debidamente, hablará con usted sobre la depresión posparto y ayudará con planificación familiar. Debe tener cita con su proveedor de maternidad dentro de la tercera y octava semana de tener al bebé, más temprano si tuvo una cesaría o si se siente triste y no puede acabar las actividades diarias o tiene otras preocupaciones de salud. Si tiene alguna preocupación de salud física después de su parto, debe ir con proveedor inmediatamente. Para más información acerca de síntomas de alerta consulte: https://cdn.ymaws.com/www.awhonn.org/resource/resmgr/files/Post-Birth_Warning_signs_160.pdf.

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



SÍFILIS DURANTE EL EMBARAZO

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

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

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

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

Escrito por Crystal Greenway RN

CÁNCER DEL CUELLO UTERINO Y CLAMIDIA

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

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

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

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

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



EL PROGRAMA ESPECIAL DE NUTRICIÓN SUPLEMENTARIA PARA MUJERES, INFANTES Y NIÑOS

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

¿Quién cumple los requisitos para WIC?

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

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



POWER ME A2Z

PROGRAMA DE ÁCIDO FÓLICO

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

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

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

POR QUÉ LOS BEBÉS, NIÑOS Y ADOLESCENTES DEBEN IR AL DOCTOR

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

ES IMPORTANTE QUE SU NIÑO RECIBA SUS CHEQUEOS, PARA QUE PUEDA SER UN ADULTO SALUDABLE !



¿QUÉ DEBE HACER SI TIENE UNA QUEJA?

Llame a su plan de salud al (833) 318-4146 y díganos su asunto.

Estamos listos para tomar sus quejas.

Nuestra meta es ayudarle a que sus necesidades de atención médica se cumplan.

Si no puede obtener atención médica por alguna razón, favor de avisarnos.



¿NECESITA CONSEJOS DE NUTRICIÓN O AYUDA CON LACTANCIA MATERNA?

**THE ARIZONA SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM
¡WIC DE ARIZONA ESTÁ AQUÍ PARA LAS FAMILIAS!**

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



CUIDARSE DESPUÉS DEL PARTO

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

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

DEPRESIÓN POSPARTO

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

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN POSPARTO?

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

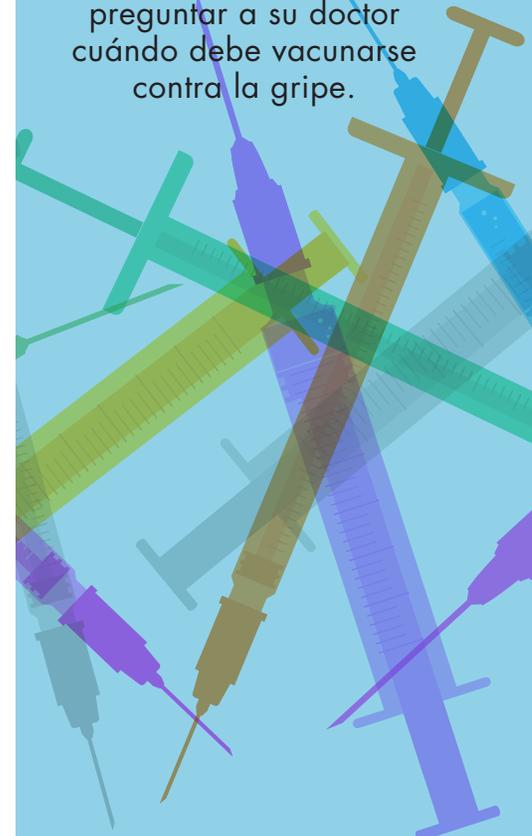
Su doctor puede hacer preguntas para detectar la depresión. Puede referirla con un profesional de salud comportamental que se especializa en tratar la depresión.

Puede llamar a Postpartum Warmline de Arizona al 888-434-MOMS (6667) para más información. Pueden ayudarla a encontrar grupos de apoyo para la depresión posparto y otros recursos cerca de usted. También puede pedir hablar con una de nuestras gestoras de casos maternal o gestora de casos de enfermería obstetra. El número de nuestro Centro de Atención al Cliente es el (800) 582-8686. TTY711.

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

¿QUIÉN NECESITA LA VACUNA CONTRA LA GRIPE?

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



MI AMIGO PUEDE QUE SEA SUICIDA. ¿QUÉ HAGO?

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

Si piensa que un amigo o ser querido puede que tenga tendencias suicidas, debe actuar inmediatamente. Siempre tome las amenazas de suicidio seriamente. Nunca deje a una persona suicida sola.

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

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

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

1. Hable con su Amigo

Pregunte a su amigo si él o ella está pensando sobre suicidarse. Sea franco. Usted no puede hacer que alguien sea suicida solo por preguntas acerca de eso.

2. Trate de consolarlo y no lo juzgue

Pregunte a su amigo/a si tiene un plan específico en mente. Cuando las personas tienen en mente una manera de cometer suicidio, están en mayor riesgo.

3. Pida Ayuda

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

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

INFORMACIÓN DE LAS LÍNEAS DE CRISIS DE SALUD COMPORTAMENTAL:

CRISIS RESPONSE NETWORK

al (877) 756-4090 en los Condados de Maricopa y Gila

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

ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (COPD, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

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

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

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

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

La primera manera de prevenir COPD – Dejar de Fumar.

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

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

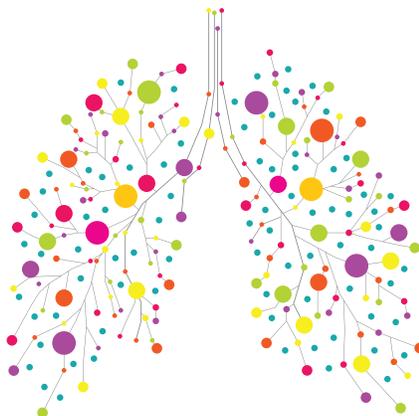
- Evite productos de limpieza químicos, aerosoles, polvos
- Mantenga su hogar libre de polvo y evite áreas polvorosas tanto como sea posible
- Use un purificador de aire
- Evite contacto con personas enfermas

Es importante conocer los indicios iniciales de la condición.

Algunos de los síntomas más importantes son:

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

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



ENCONTRAR A UN PROVEEDOR DENTRO DE LA RED

Su plan tiene requisitos de proveedores de la red específicos. Los proveedores deben participar en AHCCCS y el plan de salud que atienden. Nuestros sitios web tiene una Herramienta para Encontrar Proveedores. Esto le ayuda a localizar rápidamente a un proveedor en su área. Visite nuestro sitio web www.Bannerufc.com/ALTCS

Avísenos si necesita ayuda para localizar a un proveedor dentro de la red.

Favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146. Usuarios de TTY llamen al 711.



PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE TERAPIA CON MEDICAMENTOS



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

- **TIENE DOS O MÁS ENFERMEDADES CRÓNICAS. ESTAS ENFERMEDADES INCLUYEN:**
 - Insuficiencia Cardíaca Congestiva (CHF, por sus siglas en inglés)
 - Diabetes
 - Niveles Altos de Grasa en la Sangre (dislipidemia)
 - Tensión Arterial Alta (hipertensión)
 - Asma
 - Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (COPD, por sus siglas en inglés)
- **TOMA POR LO MENOS SIETE MEDICAMENTOS DE MANTENIMIENTO**
- **TIENE MEDICAMENTOS DE LA PARTE D QUE COSTARON POR LO MENOS \$1011 EN LOS ÚLTIMOS TRES (3) MESES**

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

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



TOMAR BUENAS DECISIONES DE ALIMENTOS Y EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

¿QUÉ ES EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL O (BMI, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)?

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

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

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

PUEDA AYUDAR A SU NIÑO A TOMAR DECISIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES AL

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

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

EJERCICIO FÍSICO DIARIO PUEDE AYUDAR:

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

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

SATISFACER SUS NECESIDADES DE SALUD COMPORTAMENTAL Y FÍSICA URGENTES

¿SABÍA USTED QUE MUCHOS ASUNTOS DE SALUD PUEDEN LLEVARSE A CABO EN UN CENTRO DE URGENCIAS? Esto puede ser más fácil y rápido que ir a la sala de emergencia. BUFC ha comenzado el programa piloto Banner Urgent Care. El programa piloto está desarrollado para satisfacer sus necesidades de salud física y comportamental urgentes. Nos hemos asociado con proveedores de salud comportamental comunitarios. Nuestros socios son: COPE, CODAC, La Frontera, La Frontera-Empact, Intermountain Centers, Pathways y Banner Urgent Cares. Todos trabajan juntos para satisfacer las necesidades urgentes del miembro. Cualquier miembro puede ser referido por uno de estos proveedores de salud comportamental a Banner Urgent Care. Ellos compartirán información sobre síntomas e historial antes de que el miembro vaya a un centro de cuidado urgente. Después de terminar el tratamiento, la coordinación de atención médica asegura que se programen servicios de seguimiento.

RAZONES PARA USAR EL PROGRAMA PILOTO DE BANNER URGENT CARE:

- Coordinación de necesidades de salud a través de referencias o consulta médica sin cita previa para apresurar la atención médica:
 - Utilizan personal médico titulado
 - Menos tiempo de espera que otros entornos de emergencia, tal como las salas de emergencias
 - Atención médica integral generalmente dentro de 1 hora
 - Abierto de 8 a.m. a 9 p.m

BANNER URGENT CARE PUEDE TRATAR ENFERMEDADES COMUNES, LESIONES LEVES, O SÍNTOMAS DE SALUD COMPORTAMENTAL TAL COMO:

- Dolor estomacal, náusea, vómito y diarrea
- Infecciones de la vía urinaria/ardor al orinar
- Síntomas de resfriado y gripe incluyendo fiebres
- Cortadas que necesitan puntos
- Fracturas o torceduras simples
- Infecciones del oído
- Dolores de cabeza
- Dolor de espalda
- Atención médica de rutina tal como tal como inmunizaciones
- Ansiedad/pánico
- Depresión
- Abuso de sustancias
- Asuntos relacionados con medicamentos
- Medication associated issues

LOS CENTROS DE BANNER URGENT CARE PARTICIPANTES EN EL PROGRAMA PILOTO INCLUYEN LOS SIGUIENTES:

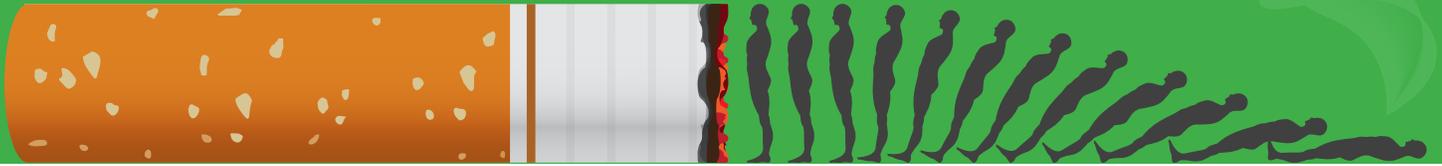
- 1120 S Gilbert Rd, Mesa, AZ 85204, número de teléfono (480) 827-5720
- 7952 N 43rd Ave, Glendale, AZ 85301, número de teléfono (623) 465-6330
- 3611 N Campbell Ave, Tucson, AZ 85719, número de teléfono (520) 694-4650

PARA INFORMACIÓN ADICIONAL RELACIONADA CON BANNER URGENT CARE VAYA A:

<https://www.bannerhealth.com/getcarenow/urgent-care-services>



PROGRAMA ANTITABAQUISMO



DEBIDO A QUE LA NICOTINA EN EL TABACO ES ADICTIVA, DEJAR DE FUMAR PUEDE SER DIFÍCIL. La mitad de todos los fumadores han tratado de dejar el tabaco en el último año, pero únicamente 6% de ellos que dejan de fumar por sí mismos, sin ayuda, podrán con éxito dejar de fumar dentro de un año. Afortunadamente hay tratamientos que funcionan.

LA ADICCIÓN AL TABACO ES MENTAL Y FÍSICA.

Para la mayoría de la gente, la mejor manera de dejar de fumar será alguna combinación de medicina, un método para cambiar los hábitos personales, y asesoramiento o apoyo emocional.

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

PARA MÁS INFORMACIÓN, FAVOR DE COMUNICARSE:

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



LOS MIEMBROS DE AHCCCS TIENEN ACCESO A DOCE (12) SEMANAS DE TERAPIA DE PRODUCTOS DE REEMPLAZO DE NICOTINA (NRT, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) CADA SEIS (6) MESES SIN COSTO AL MIEMBRO.

ESTO PUEDE ENVIARSE POR CORREO POR ASHLINE.

Si está interesado en dejar de fumar, favor de comunicarse con ASHLine en www.ashline.org o al 1-800-556-6222.

MULTI-LANGUAGE INTERPRETER SERVICES

English | ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call (833) 318-4146 (TTY: 711).

Español (Spanish) | ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (833) 318-4146 (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 (833) 318-4146 (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 (833) 318-4146 (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 (833) 318-4146 (TTY: 711).

آريبرعلا (Arabic) |

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم
(833) 318-4146 (رقم هاتف الصم والبكم: 711)

Tagalog (Filipino) | PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa (833) 318-4146 (TTY: 711).

한국어 (Korean) | 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. (833) 318-4146 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

Français (French) | ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le (833) 318-4146 (ATS : 711).

NOTIFICACIÓN DE NO DISCRIMINACIÓN

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

BUFC/ALTCS:

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

Si necesita recibir estos servicios, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146. Si cree que BUFC/ALTCS no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de otra manera por motivos de origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja con:

Grievance and Appeals Department
2701 E. Elvira Road, Tucson, Arizona 85756

Teléfono: (877) 874-3930, TTY usuarios de TTY llamen a 711

Fax: (520) 874-3462, (866) 465-8340

Correo electrónico: BUHPGrievances@bannerhealth.com

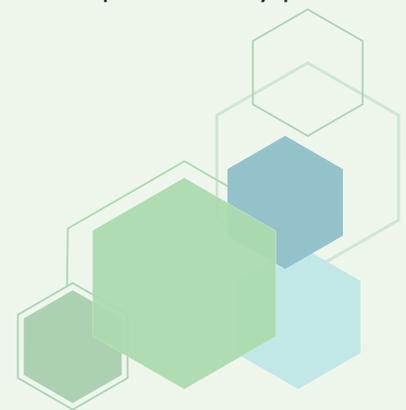
Puede presentar una queja en persona o por correo o por fax. Si necesita ayuda para llenar una queja, nuestro Departamento de Quejas y Apelaciones, está disponible para ayudarle.

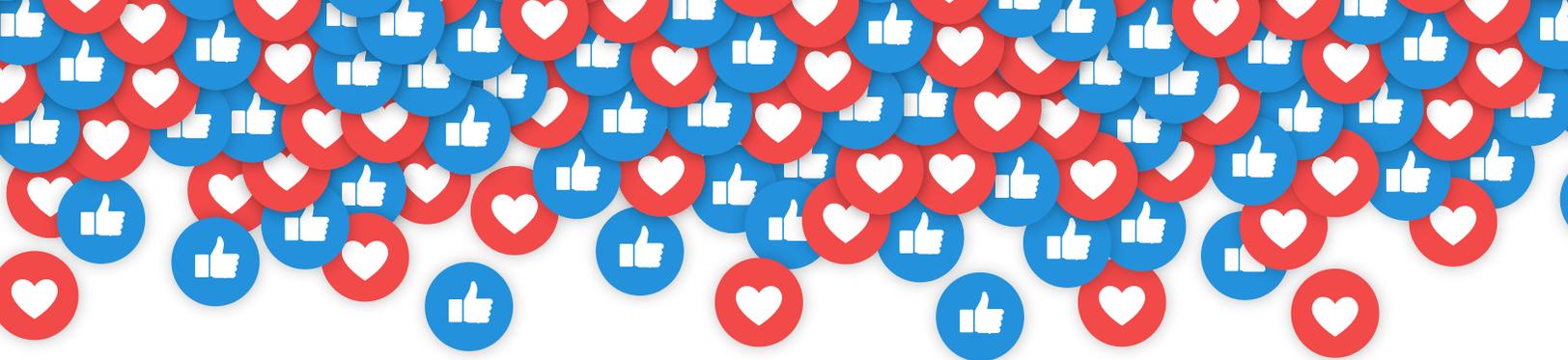
También puede presentar una queja con la Oficina de Derechos Civiles (Office for Civil Rights) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), de manera electrónica a través de Office for Civil Rights Complaint Portal, disponible en 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





!ME GUSTA EN FACEBOOK!

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

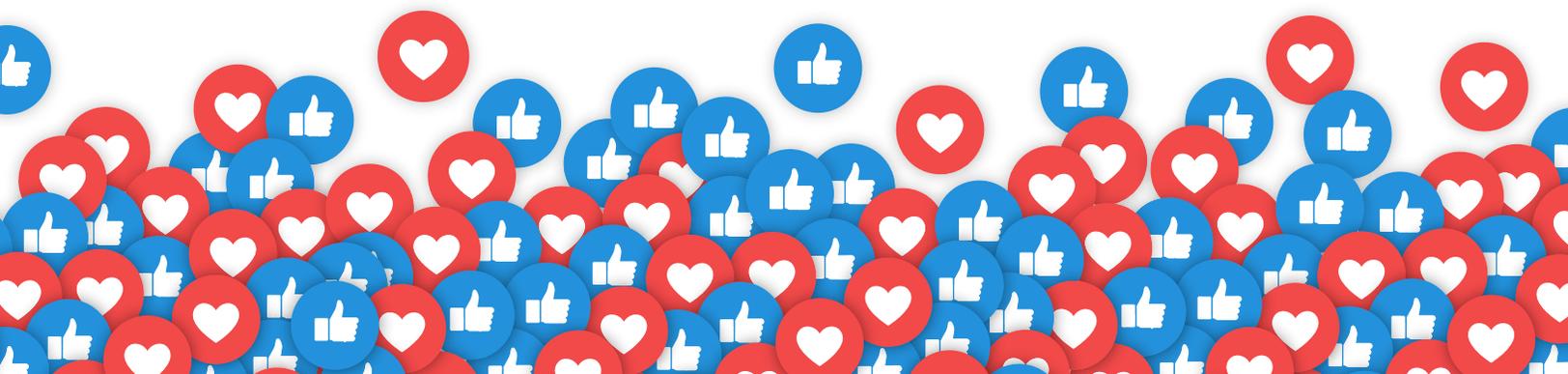
Algunos temas de salud que recalcamos son:

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

¡No se olvide de checar por #FeelGoodFriday! Cada viernes subimos información para el bienestar mental y físico, recetas saludables, consejos de ejercicios, etc. ¡Los recursos que necesita para manejar su salud están a su alcance!

¡Me gusta en Facebook! www.facebook.com/BannerUFC

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





Banner
University Health Plans
Banner - University Family Care

2701 E. Elvira Rd.
Tucson, Arizona 85756

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

