

Health CONNECTION



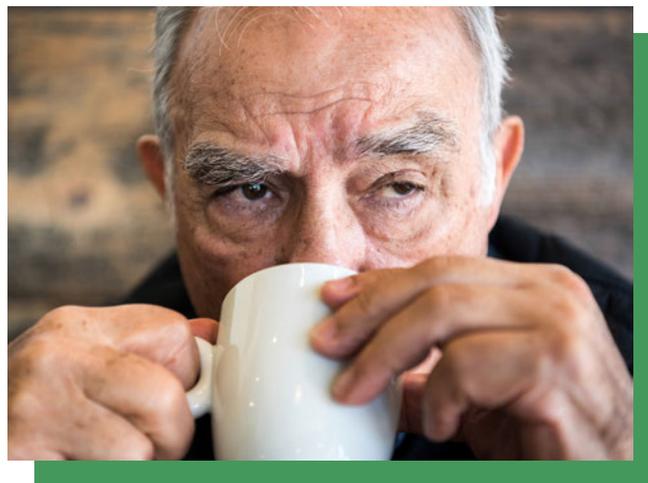
EN ESTA EDICIÓN

LA DIABETES Y SUS OJOS

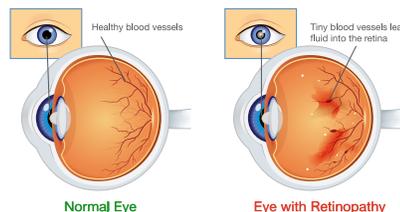
La retinopatía diabética es una complicación común de la diabetes. Los altos niveles de azúcar en la sangre dañan los vasos sanguíneos en la retina (la parte del ojo sensible a la luz), donde las cicatrices pueden causar pérdida de la vista permanente.

La retinopatía diabética también es una de las causas más prevenibles de pérdida de la vista y ceguera. La detección temprana y tratamiento puede prevenir o demorar la ceguera. El 90% de las personas con diabetes tienen retinopatía diabética. El 50% o más de las personas no se checan los ojos o se les diagnostica demasiado tarde para tener un tratamiento eficaz.

Las personas con diabetes también están en mayor riesgo para otras enfermedades de los ojos, como glaucoma y cataratas. Si tiene diabetes, un examen de los ojos anual es necesario para proteger y mantener su vista y salud de los ojos.



Para más información acerca del cuidado de la vista, favor de visitar <https://www.cdc.gov/features/healthyvision/index.html>



PREGUNTAS MÁS FRECUENTES pg.2

SOBRE SU PLAN DE SALUDpg. 3

ESQUINA CULTURAL pg. 4

PLATIQUEMOS MAMÁ pg. 5-8

PREGÚNTELE A SU FARMACÉUTICO pg. 9

¡HAY QUE PREVENIR! pg. 10-11

SALUD MENTAL pg. 12-13



REHABILITACIÓN VOCACIONAL

¿QUÉ ES EL PROGRAMA DE REHABILITACIÓN VOCACIONAL (VR)?

El programa de Rehabilitación Vocacional proporciona una variedad de servicios a personas con discapacidades. El objetivo final para prepararse para, iniciar, o mantener empleo.

¿CUMPLO LOS REQUISITOS PARA EL PROGRAMA VR?

Puede cumplir los requisitos para servicios VR si reúne todos los siguientes requisitos:

1. Tiene una discapacidad física o mental;
2. Su discapacidad física o mental constituye o resulta en un impedimento sustancial para empleo;
3. Usted requiere servicios VR con objeto de prepararse, asegurar, mantener, o recuperar empleo; y
4. Usted puede beneficiarse de la provisión de servicios VR en términos de lograr obtener un trabajo.

¿CÓMO APLICO PARA EL PROGRAMA VR?

- Llame o visite la oficina de Rehabilitación Vocacional cerca de usted. Pregunte sobre servicios VR o programe una cita. El personal de VR reunirá información personal de usted y llenará un formulario de referencia RSA en su nombre.
- Llene un formulario de referencia y envíelo a RSA por correo electrónico a azrsa@azdes.gov.

(Formularios pueden encontrarse en <https://des.az.gov/services/employment/vocational-rehabilitation-vr>rehabilitation-services.

DESTREZAS PARA BUSCAR EMPLEO - SOPA DE LETRAS

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | A | I | R | E | A | Z | N | A | I | F | N | O | C |
| U | A | A | P | R | E | G | U | N | T | A | S | A | A |
| N | I | N | V | E | S | T | I | G | A | R | A | A | M |
| T | A | A | A | R | E | F | E | R | E | N | C | I | U |
| U | A | A | S | E | G | U | R | O | I | A | A | A | L |
| A | F | S | G | A | A | A | A | T | A | A | A | A | U |
| L | A | T | R | A | J | E | S | A | A | A | A | A | C |
| A | R | E | F | E | R | E | N | C | I | A | S | A | I |
| U | A | A | W | A | V | A | A | A | A | A | A | A | R |
| Y | A | A | A | N | A | D | E | A | A | I | A | A | R |
| T | A | A | I | A | A | A | A | A | R | A | A | A | U |
| C | O | N | F | I | A | N | A | N | A | A | A | A | C |
| C | O | N | T | A | C | T | O | V | I | S | U | A | L |
| A | A | A | A | A | A | S | A | A | P | A | N | E | L |
| R | P | A | S | O | N | R | I | A | R | A | L | S | O |

CONTACTO VISUAL
REFERENCIAS
PUNTUAL
CURRÍCULUM
INVESTIGAR
CONFIANZA

PREGUNTAS
SEGURO
TRAJE
PANEL
SONRÍA

SU MANUAL PARA MIEMBROS Y DIRECTORIO DE PROVEEDORES ESTÁN DISPONIBLES EN NUESTRO SITIO WEB EN WWW.BANNERUFC.COM/ALTCS. SI PREFIERE QUE LO ENVIEMOS POR CORREO SIN COSTO A USTED, FAVOR DE LLAMAR A NUESTRO CENTRO DE ATENCIÓN AL CLIENTE AL (833) 318-4146 PARA SOLICITAR UNA COPIA. USUARIOS DE TTY DEBEN LLAMAR AL 711.

¿POR QUÉ LE HABLAMOS POR TELÉFONO?

B – UFC/ALTCS quiere hacer lo correcto en el momento apropiado para todos nuestros miembros. Muchas veces le ayudamos porque nos habla y nos deja saber lo que necesita. Otras veces, nosotros le hablamos, o le enviamos cartas para informarle sobre cambios o para brindarle información útil. Nos preocupamos cuando no podemos comunicarnos con usted por teléfono, o cuando nos regresan el correo como imposible de entregar. Es importante para B – UFC/ALTCS tener su información de contacto actual. También podemos ayudar a actualizar su información con AHCCCS. Llámenos al **(833) 318-4146** o comuníquese con su Gestora de Casos y actualice su información de contacto. Su información es confidencial.

ALGUNAS RAZONES POR LAS QUE LLAMAMOS SON:

- Para informarle sobre asuntos en su área, como incendios
- Para informarle si su transporte ha cambiado
- Para informarle si necesita un examen de detección o cita de seguimiento
- Para informarle si algún beneficio ha cambiado con B - UFC/ALTCS

Nosotros también usamos su información de contacto para asegurar que es usted con la que hablamos por teléfono. Esto es para protegerla.

LE HAREMOS LAS SIGUIENTES PREGUNTAS PARA VERIFICAR SI ES USTED:

- Su nombre
- Su dirección
- Su número de teléfono
- Su ID de AHCCCS
- Su fecha de nacimiento

Si no tenemos su información actual, podría esperar más para ayudarle por teléfono.

¿QUÉ DEBE HACER SI TIENE UNA QUEJA?

Llame a su plan de salud al (833) 318-4146 y díganos su asunto. Estamos listos para recibir sus quejas.

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

Si no puede obtener atención médica por alguna razón, por favor déjenos saber.





ATENCIÓN MÉDICA PRENATAL

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

Cuando está embarazada, es importante recibir atención médica prenatal temprana y a menudo de un proveedor de atención médica maternal calificado. Estos chequeos de embarazo le ayudan a tener un embarazo, parto y bebé sano. Si necesita ayuda para programar una cita, o necesita ayuda con transporte a su cita, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146. Usuarios de TTY llamen al 711.

Puede decidir por cualquier proveedor de maternidad disponible dentro de la red de B – UFC/ALTCS. Si cambió de otro plan de salud de AHCCCS o estaba en su tercer trimestre al momento de inscribirse en AHCCCS, usted puede completar su atención médica de maternidad con su proveedor registrado actual de AHCCCS. Esto es posible sin importar el estado de contrato del proveedor con B – UFC/ALTCS. O, puede ser posible cambiar de planes de salud para asegurar continuidad en la atención médica durante su embarazo.

SI ESTÁ EMBARAZADA, SU OBSTETRA DEBE VERLA DENTRO DE:

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

Si está teniendo problemas para programar una cita, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente y nuestro Departamento de Salud Materno-Infantil le ayudará a que obtenga una cita de manera oportuna.

DURANTE SU EMBARAZO:

- Sus consultas prenatales para un primer embarazo saludable es cada cuatro semanas hasta la vigésima octava semana, cada dos semanas (2) hasta la trigésima sexta (36) semana, y semanal hasta el parto.
- Embarazos con circunstancias especiales pueden requerir una programación de citas de seguimiento diferentes.
- Asegúrese de comer alimentos saludables y tomar mucha agua. No tome alcohol, fume o use medicamentos que no estén recetados o revisados por su obstetra.
- Pruebas de detección del VIH prenatales están disponibles. Puede recibir asesoramiento si el resultado de la prueba es seropositivo. Favor de pedir a su médico general (PCP) o Proveedor de Atención Médica Maternal sobre esta prueba.

DESPUÉS DE SU EMBARAZO:

Es muy importante que vaya con su doctor dentro de tres semanas de haber tenido a su bebé, más temprano si tuvo una cesárea. Su doctor checará que este sanando adecuadamente, hablará con usted sobre la depresión posparto y ayudará con su planificación familiar. Debe ir con su proveedor de atención médica maternal inmediatamente si tiene preocupaciones de salud, se siente triste o no puede terminar las actividades cotidianas. Para más información sobre las señales de advertencia después del parto, visite: <https://cdn.ymaws.com/www.awhonn.org/resource/resmgr/pdfs/pbws/PBWSSYLHandoutSpanish.pdf>.

Ayuda con gestión de atención médica maternal del plan de salud, está disponible a todas las afiliadas embarazadas y en posparto. Si tiene preguntas sobre su embarazo o necesita ayuda con las citas, favor de comunicarse con nuestro Centro de Atención al Cliente y pida hablar con una obstetra o gestora de casos maternal.



VIH Y EL EMBARAZO

El VIH es el virus que causa el SIDA. Ataca el sistema inmune y esto impide que el cuerpo pueda combatir enfermedades e infecciones. El VIH entra a la corriente sanguínea mediante contacto sexual. También puede entrar por medio de contacto con líquidos corporales tal como la sangre o semen o al compartir agujas.

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

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

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

Para encontrar un sitio de prueba del VIH cerca de usted, favor de visitar el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), <https://www.cdc.gov/hiv/spanish/index.html>



Continúa en la página 8



BIRTH TO FIVE HELPLINE

BIRTH TO FIVE HELPLINE ES UNA LÍNEA DE AYUDA SIN COSTO PARA PADRES Y CUIDADORES

Los especialistas en el desarrollo infantil están disponibles de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. Pueden ayudar a contestar preguntas o asuntos sobre niños del nacimiento hasta los 5 años acerca de temas como:

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

LLAME A 1-877-705-KIDS O VISITE EL SITIO WEB BIRTHEFIVEHELPLINE.ORG

Ayuda de las Gestoras de Atención Médica Pediátrica de el Plan de Salud está disponible para apoyar a todos los miembros de 21 años. Favor de comunicarse con nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146 / TTY 711) y pida hablar con una Gestora de Atención Médica Pediátrica.

MUJERES, INFANTES Y NIÑOS

El Programa Especial Suplemental de Nutrición para Mujeres, Infantes, y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) de Arizona es un programa de apoyo de nutrición y lactancia sin costo. En WIC, expertos que se especializan en nutrición para madres y sus hijos, proporcionan información, apoyo y recursos para ayudar a proporcionar alimentos saludables para su familia. Las clínicas están en comunidades en todo Arizona, y para facilitar la compra de alimentos saludables, ahora puede comprar alimentos WIC con una tarjeta en vez de cheques.

¿Quién reúne los requisitos para WIC?

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

Comuníquese con su clínica local de WIC para hacer una cita o llame al (800) 252-5942 o en el sitio web azwic.gov. Además, cheque la aplicación EzWIC para encontrar clínicas cerca de usted. Nada más busque "EzWIC" en App Store o Google Play. Obtenga respuestas a sus preguntas de lactancia en – La Línea de Ayuda para Lactancia las 24 horas en el 1-800-833-4342.





SÍNDROME DE ABSTINENCIA NEONATAL (NAS)

RIESGOS A LA SALUD DE SU BEBÉ DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO

Durante su embarazo, muchos medicamentos y drogas en su sangre pueden pasar a su bebé en el vientre. Las mujeres que toman medicamentos, drogas u otras sustancias necesitan saber sobre los posibles riesgos a ellas, su embarazo y su bebé. Los problemas de salud pueden incluir anomalías congénitas, peso bajo al nacer, nacimiento prematuro, Síndrome de Abstinencia Neonatal (NAS, por sus siglas en inglés) y más.

NAS es un síndrome prevenible, donde el recién nacido tiene síntomas de abstinencia en los días después del nacimiento. Esto es porque la madre embarazada usó medicamentos recetados adictivos o drogas como:

- Oxycodone (Percocet, Percodan, Oxycontin, etc.)
- Hydrocodone (Vicodin, Norco, Lortab)
- Fentanyl (Sublimaze, Duragesic)
- Heroína
- Methadone o Suboxone (Buprenorphine)
- Medicamentos contra la ansiedad como Ativan (Lorazepam), Xanax (Alprazolam), Valium (diazepam), etc.
- Medicamentos contra la depresión como Paxil (Paroxetine), Zoloft (Sertraline) y otros

Para ayudar a prevenir NAS en su bebé, empiece atención médica prenatal tan pronto piense que esté embarazada, y hable con su doctor sobre todos los medicamentos, drogas u otras sustancias que esté o haya tomado. Dejar de tomar algunos medicamentos repentinamente pueden también causar graves problemas para usted y su bebé, pero su proveedor puede ayudar a decidir la manera más segura para usted y su bebé.

Ayuda de Gestión de Atención Médica Maternal de B - UFC/ALTCS está disponible a todas las afiliadas embarazadas. Si tiene preguntas sobre drogas o medicamentos durante su embarazo, o necesita ayuda con su maternidad o atención médica posparto, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146/TTY 711, y pida hablar con un obstetra o gestora de casos maternal.

PARA MÁS INFORMACIÓN, TAMBIEN PUEDE LLAMAR AL 1-800-662-HELP (4357), O VISITE:

www.SubstanceAbuse.AZ.gov | www.RethinkRXabuse.org
www.cdc.gov/treatingfortwo | www.mothersbabyaz.org
www.azprenatal.wixsite.com/taskforce
www.azhealth.gov/injury-prevention



Continúa de la página 6

VIH Y EL EMBARAZO

y use la herramienta para localizar un lugar “Hágase la Prueba” al final de la página. También puede hacer preguntas llamando a la línea directa del CDC al (800) CDC-INF.

Para más datos rápidos acerca de pruebas tempranas y tratamiento para mejorar los resultados para madres y bebés favor de visitar: <https://www.cdc.gov/hiv/pdf/group/gender/pregnantwomen/cdc-hiv-pregnant-women.pdf>

Si necesita ayuda para encontrar a un doctor o le gustaría hablar con una de nuestras gestoras de casos materno infantil, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146. Usuarios de TTY llamen al 711.



PREGÚNTELE A SU FARMACÉUTICO

PARTE D: COBERTURA DE MEDICAMENTOS

Si es miembro de Banner – University Care Advantage (Medicare) y Banner – University Family Care (AHCCCS), la mayoría de sus medicamentos serán pagados por Banner – University Care Advantage. Hay muy pocas excepciones para esto tal como productos de venta libre los cuales serán pagados por Banner – University Family Care.

CONSEJOS PARA EVITAR RETRASOS EN RECIBIR SU MEDICAMENTO

- Asegúrese de tener su tarjeta de identificación (ID) con usted y preséntela en la farmacia cuando vaya por sus medicamentos. Esta tarjeta contiene la información necesaria para que la farmacia sepa que plan de salud tiene y cómo tramitar su medicamento.
- Asegúrese de usar una farmacia que se encuentra dentro de la red. Puede checar el sitio web o comunicarse con el Centro de Atención al Cliente si necesita ayuda con esto.
- Hable con su proveedor sobre el uso de medicamentos que se encuentran en el formulario (lista de medicamentos). Puede checar el sitio web o comunicarse con el Centro de Atención al Cliente si necesita ayuda con esto.
- Si necesita un medicamento que no se encuentra en el formulario, usted, su representante designado, o su proveedor puede enviar una solicitud al plan de salud pidiéndonos que paguemos por esto. Tendrá que cumplir con nuestras normas para nosotros poder pagar por un medicamento que no se encuentra en el formulario.
- Algunos medicamentos del formulario tienen reglas especiales. Ejemplos son:
 - Hay un límite en la cantidad de medicamento que puede recibir (límite de cantidad)
 - Se le requiere que pruebe otro medicamento antes de probar el medicamento que está solicitando (terapia escalonada)
 - Debe cumplir con ciertas reglas antes de usar el medicamento (autorización previa)
- Para estos medicamentos, usted, su representante designado, o su doctor puede enviar una solicitud al plan de salud pidiéndonos que paguemos por estos medicamentos. Su proveedor también puede pedirnos que hagamos una excepción a las normas.
- Si la farmacia le cobra una cantidad diferente de lo que normalmente paga, pregunte por qué está pasando esto. Puede que no tengan la información de seguro correcta.

Si tiene algún problema para recibir sus medicamentos, asegúrese de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente para ayuda. Estamos disponibles las 24 horas del día, siete días a la semana para ayudar a resolver el problema.

¡HAY QUE PREVENIR!

5 RAZONES PARA PONERSE LA VACUNA ANTIGRIPAL

1. LA VACUNA ANTIGRIPAL PUEDE SALVARLE LA VIDA

No propague el virus de la gripe a aquellas personas que no pueden vacunarse contra la gripe

2. PROTEJA A LAS PERSONAS QUE AMA

Don't spread the flu virus to those that are not able to get the flu shot

3. LA VACUNA ANTIGRIPAL PUEDE REDUCIR LA GRAVEDAD DE LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE

La vacuna antigripal de 2019 protege contra 3 cepas de influenza más comunes de este año. La vacuna antigripal reduce el riesgo de infecciones respiratorias asociadas con la gripe

4. PROTEJA A SU BEBÉ

Estudios muestran que ponerse la vacuna antigripal durante el embarazo continúa ayudando a proteger a su bebé varios meses después del parto

5. ES FÁCIL

Las vacunas antigripales pueden administrarse en todos los Centros de Urgencias y farmacias de Banner y PCP. Miembros de 18 años o menores deben ir con su PCP.

¡USTED PUEDE DEJAR DE FUMAR!

UNA GUÍA DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS PARA EMPEZAR

¿SABÍA USTED?

¿Sabía usted que menos de la mitad de los fumadores tratan de dejar de fumar sólo UNA vez cada 2 a 3 años? ¿Y sabía que menos del 10 por ciento de estas personas dejó de fumar para siempre? Esto es debido a que muchas personas no usan los tratamientos adecuados. Si tiene la ayuda correcta, ¡USTED PUEDE DEJAR DE FUMAR!

¿POR QUÉ ES DIFÍCIL DEJAR DE FUMAR?

La nicotina cambia el balance de dos químicos importantes en su cerebro. Cuando fuma, estos químicos cambian lo cual lo hacen sentir muy a gusto. Su cerebro se acostumbra a la nicotina y a sentirse muy bien. Conforme avanza el tiempo, debe de fumar más para llegar a esa sensación de sentirse satisfecho.

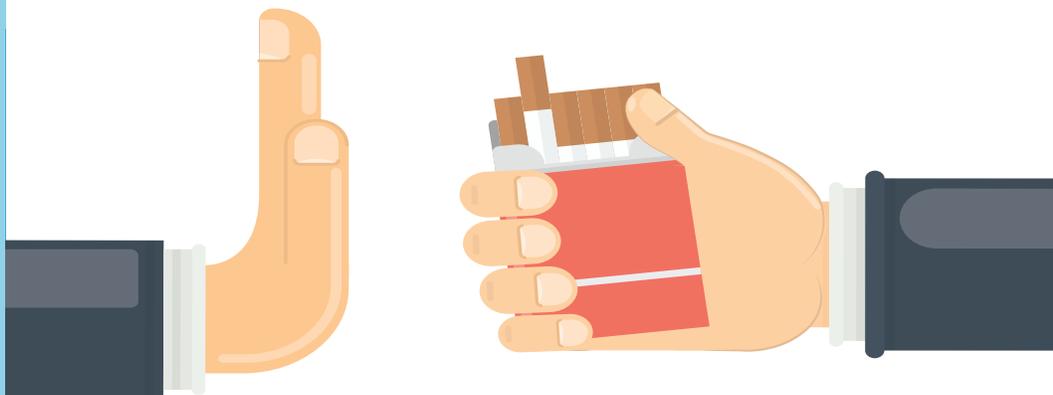
Ayudar a las personas para dejar de fumar toma dos cosas. Primero, necesitan ayuda para tomar la decisión de dejar de fumar. Segundo, necesitan ayuda con no desear a volver a fumar una vez que lo dejan.

¡Fumar daña a casi todos los órganos en su cuerpo!

- Problemas con el corazón y pulmones
- Problemas con el embarazo
- Riesgo de un derrame cerebral
- Enfermedad de las encías
- Arrugas, dientes manchados y mal aliento

¿CUÁL ES SU RAZÓN PARA DEJAR DE FUMAR?

Algunas personas deben parar debido a problemas de salud. Otras personas quieren dejar de fumar para ahorrar dinero. Si necesita ayuda, hable con alguien que ha dejado de fumar para saber que le ayudó a él o a ella. Pueden ayudarle a seguir adelante con su meta de no fumar.



PUEDE DEJAR DE FUMAR SOPA DE LETRAS

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

16 BENEFICIOS POR DEJAR DE FUMAR

| | | |
|-----------|----------------------|---------|
| ALIENTO | SANO | OLOR |
| LIMPIO | INDEPENDENCIA | SABOR |
| CONFIANZA | VIDA | DIENTES |
| CONTROL | DINERO | TIEMPO |
| LIBERTAD | PENSAMIENTO POSITIVO | |
| FELICIDAD | RECOMPENSAS | |

WHERE TO FIND HELP

You can talk to someone and take medicine to help you quit. These services can help you:

- Arizona Smoker's Helpline (ASHLine): 1-800-556-6222
- Nicotine Anonymous: www.nicotine-anonymous.org
- American Cancer Society: <http://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/guide-quitting-smoking.html>

ALTA PRESIÓN

La prueba de presión arterial se le hace cada vez que va con el doctor.

Se lo pone un brazalete alrededor de la parte superior de su brazo para medir que tanto trabaja su corazón cuando bombea la sangre contra las paredes de sus arterias. Es una prueba rápida y no duele que puede ayudarle a salvarle su vida. Cuando se le toma su presión, los resultados incluyen dos números. El número de arriba es su presión sistólica, la cantidad de trabajo su corazón debe hacer para bombear la sangre en todo su cuerpo. El número de abajo es su presión diastólica, la cantidad de trabajo que su corazón hace cuando descansa entre latidos.

Usted puede tener alta presión y no saberlo. Puede que ni tenga algún síntoma. La única manera de saberlo es checarle la presión regularmente. Siempre tome sus medicamentos para la presión a tiempo y de la manera que le dijo el doctor. Otras cosas que pueden ayudar a bajar su presión es comenzar un plan para hacer ejercicio, dejar de fumar, y disminuir la cantidad de sal que come. Hable con su doctor y sepa que es la presión arterial. Su doctor puede ayudarle a decidir que puede cambiar para mantener su presión normal.





¡HABLEMOS DE ESTO!

Puede atemorizarte saber que alguien a quien quieres está pensando en suicidarse, también puede ser difícil compartir con alguien si usted está considerando suicidarse. El miedo de perder a alguien, o el miedo de juzgar crea una tensión alrededor del tema dificultando que las personas que hablan sobre el tema. Pero hablar del tema es precisamente lo que necesitamos hacer. Una manera fácil y menos atemorizante para hablar del tema es romper cualquier estigma sobre el suicidio.

¿QUÉ ES ESTIGMA?

El estigma es una marca de mala fama que separa una persona de otras. Cuando alguien tiene una dificultad de salud mental, pueden sentirse etiquetados, o no ser visto como una persona, sino más como parte de un grupo estereotipado. Actitudes y creencias negativas hacia ciertos temas o grupos pueden llevar a sentimientos de pena, aislamiento, y desesperanza. Estas pueden empeorar las cosas para aquellas personas que consideran suicidarse o tratar con nuestros seres queridos que son suicidas. Esto puede causar a una falta de disposición de buscar por ayuda o apoyo. Entonces, ¿qué nos dice esto? Reducir el estigma puede disminuir la tasa de suicidio y aumentar el número de personas que buscan y reciben ayuda. ¡El estigma se reduce al hablar sobre el!



¿CÓMO PUEDE AYUDAR?

Nosotros podemos ayudar a acabar con el estigma que rodea al suicidio y enfermedades mentales al hacer lo siguiente:

- Aprenda y comparta hechos en vez de mitos.
- De su opinión cuando oiga a alguien usar lenguaje negativo sobre el tema.
- Apoye a seres queridos que viven con una enfermedad mental de la misma manera como lo haría con alguien con una enfermedad física.
- Comparta su propia historia de enfermedad mental o jornada para ayudar a amigos, familia, y relacionar proveedores

Acabar con el estigma ayuda el concepto general, sin embargo, si piensa que alguien está considerando suicidarse hay cosas que puede hacer para ayudar. No necesita ser un profesional para obtener ayuda para alguien que está pensando suicidarse. Identificar un riesgo de suicidio puede llevar a hablar sobre el suicidio y luego obteniendo ayuda, puede hacer una gran diferencia. Si conoce a alguien quien piense que quiera suicidarse, hay cosas que puede hacer para ayudar:

1. Busque por signos y síntomas. Algunas personas que consideran suicidarse muestran muchos signos mientras otros no muestran nada. Aprendiendo los signos puede ayudarle a estar alerta cuando hable con otras personas.
2. Pregúnteles directamente. Si piensa que alguien está en riesgo de suicidio, es importante de preguntar directamente sobre pensamientos suicidas. Aunque puede ser difícil o incómodo, es importante no evitar la palabra suicidio. Preguntar directamente ayudará a la persona realizar que está acabando con el estigma y quiere ayudar.

3. Escuche sin enjuiciar. Una vez que la persona siente que no la está juzgando, pueden sentirse segura para compartir y permitirle ayudar. Puede empezar una conversación y ver si necesitan ayuda inmediata o posiblemente necesiten a alguien que los escuche de una manera atenta y respetuosa.
4. Déjeles saber que está preocupado y dispuesto a ayudar. Ofrecer amabilidad y mostrar preocupación puede dejarles saber que no están solos y pueden darle esperanza para encontrar ayuda. Puede ofrecer ayuda a la persona para encontrar recursos para ayuda profesional, tal como agencias comunitarias, líneas de ayuda, asesor, doctor o miembros de la familia.
5. Si está preocupado por la seguridad inmediata de la persona, llame al 911.

**LA LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
1(800) 273-TALK (8255) o 1 (888) 628-9454**

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

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

CENTRO DE ATENCIÓN AL CLIENTE DE B – UFC/ALTCS (833) 318-4146

**CRISIS RESPONSE NETWORK (CRN) 1-800-631-1314
1-800-327-9254 (TTY) 1-877-756-4090**

Una línea de chateo las 24 horas pueden encontrarse en:
<https://suicidepreventionlifeline.org/chat>

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

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

**79% DE LOS NIÑOS CON TRASTORNOS DE SALUD MENTAL
NO RECIBEN TRATAMIENTO**

ENTRE TODOS LOS NIÑOS

- 6.8% tienen trastorno de déficit e hiperactividad
- 3% tienen depresión, 1.1% tienen Trastorno del Espectro Autista
- 3.5% tienen Trastorno Negativista Desafiante trastorno comportamental
- 2.1% tiene trastorno de ansiedad, 0.2% tienen síndrome de Tourette

ENTRE LOS ADOLESCENTES, DE 12 A 17

- 4.7% usa drogas, 4.2% toma alcohol

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 yáníłti'go 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).

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

Si necesita recibir estos servicios, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al (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 Appeal Department
2701 E. Elvira Road, Tucson, Arizona 85756
Teléfono: (877) 874-3930, usuarios de TTY llamen a 711
Fax: (520) 874-3462, (866) 465-8340
Correo electrónico: BUHPGrievances&Appeals@bannerhealth.com

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

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

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

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

MANTÉNGASE CONECTADO

¡SÍGANOS EN FACEBOOK!

Como miembro de B – UFC/ALTCS, queremos brindarle los recursos que necesita para manejar su salud. ¡Facebook es una manera de conectarnos con usted todos los días!

ALGUNOS TEMAS DE SALUD RELEVANTES SON:

- Prevención y Manejo de la Diabetes
- Salud Materno Infantil
- Envejecimiento Saludable
- Nutrición y Condición Física
- Eventos Comunitarios

¡No se olvide de checar nuestro #FeelGoodFriday! Cada viernes nosotros publicamos información de bienestar mental y físico, recetas saludables, consejos de ejercicios, etc.

¡Los recursos que necesita para manejar su salud al alcance de sus manos! Haga clic en "Like us" en Facebook: www.facebook.com/BannerUFC

Los servicios contratados son financiados bajo contrato con AHCCCS.



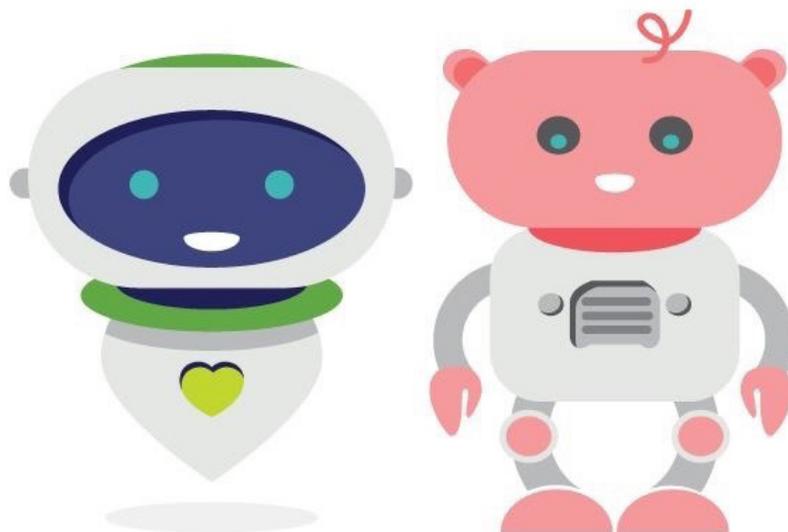


Banner
University Health Plans
Banner - University Family Care

2701 E. Elvira Rd.
Tucson, Arizona 85756

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

**¡DESCARGUE LA APLICACIÓN PYX
HEALTH DE BANNER HOY MISMO!**



**BUSQUE PYX HEALTH EN GOOGLE PLAY O APP STORE
Y DESCARGUE LA APLICACIÓN**