

Health CONNECTION

BIENVENIDO A BANNER – UNIVERSITY FAMILY CARE (B – UFC)

Estamos emocionados de habérsenos otorgado miembros de Cuidados a Largo Plazo de Arizona (ALTCS, por sus siglas en inglés) de los siguientes condados: Maricopa, Pinal, Gila, Pima, Yuma, La Paz, Cochise, Graham, Greenlee, y Santa Cruz.

Hemos estado trabajando muy duro para elaborar un programa exitoso. Este programa cumplirá con todas sus necesidades de ALTCS.

Tenemos una red de proveedores amplia. Nuestra red de proveedores incluye doctores, centros de enfermería, centros de residencia asistida, agencias de cuidado atendido, y mucho más. Nuestro equipo de Manejo de Casos se comunicará con usted para programar una reunión con usted.

Nos gustaría reunirnos con usted para asegurar que sus necesidades se estén cumpliendo. También queremos asegurarnos que sus servicios estén en su lugar.

¡Esperando tener el placer de conocerlo! Queremos asociarnos con usted para asegurar que todas sus necesidades se cumplan.

¡SU PLAN DE SALUD ESTA EN FACEBOOK!

¡LO INVITAMOS A CONECTARSE CON NOSOTROS EN FACEBOOK!



Nuestra meta es de promover la salud. Favor de visitar nuestra página para consejos útiles y de salud. Nosotros estaremos compartiendo información de salud que puede ayudarle a tomar decisiones informadas.

¡Haga clic en 'Like' en Facebook y descubra maneras de permanecer sano!
fb.me/bannerufc

EN ESTA EDICIÓN

CONSEJO ASESOR
DE MIEMBROS .pg. 1

ESQUINA
CULTURAL.....pg. 2

DEJAR DE
FUMAR pg. 3

DIABETES MITOS Y
REALIDADES .. pg. 4

COPD pg. 5 Y 6

DATOS CLAVES
SOBRE LA
INFLUENZA ... pg. 9



Banner
University Health Plans
Banner – University Family Care



CONSEJO ASESOR DE MIEMBROS

(MAC, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)



BANNER – UFC TIENE UN CONSEJO ASESOR DE MIEMBROS.

El consejo está formado de miembros como usted. Se reúnen cuatro (4) veces al año. El propósito del consejo es de obtener opinión de los miembros y opinión sobre varios temas.

Usted tendrá la oportunidad de dejarnos saber cómo estamos haciendo las cosas. Esto ayudará a Banner – UFC a encontrar la eficacia en varias áreas. Algunas de estas áreas son, pero no se limitan a material educativo y procesos internos que afectan la manera que los servicios son brindados.

El consejo está abierto a todos los miembros. Para fechas de las juntas y ubicaciones, favor de visitar nuestro sitio web en bannerufc.com/altcs.

Favor de comunicarse con su manejador de casos si le gustaría ir a una junta de MAC. Su manejador de casos puede ayudarle a programar transporte de ida y de regreso a las juntas.

También puede llamar al nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146 para ayuda. Usuarios de TTY deben llamar al 711.

MANEJAR PROBLEMAS CARDIACOS

¿QUE PUEDE HACER PARA PERMANECER SANO!

¿Le han dicho que usted tiene un problema cardiaco? Los problemas cardiacos son causados por trastornos del corazón y vasos sanguíneos. Los problemas cardiacos incluyen ataques al corazón, embolia cerebral, presión arterial alta, y fallo cardiaco. Dejar de fumar, tener una dieta saludable, hacer ejercicio y no tomar alcohol son algunas actividades que ayudan a prevenir los problemas cardiacos.

Recuerde de siempre decirle a su doctor y manejador de casos si está teniendo cualquier síntoma tal como dificultad para respirar, mareos, o nausea. La detección temprana es clave para manejar sus condiciones cardiacas.

Al llevar un estilo de vida saludable, puede ayudar a mantener su presión arterial, colesterol, y azúcar en niveles normales. Esto ayuda a disminuir su riesgo de una enfermedad cardiaca y ataque al corazón. Un estilo de vida saludable incluye comer una dieta saludable, hacer suficiente ejercicio, y no fumar o tomar alcohol. Aquí hay algunas otras maneras de prevenir un ataque cardiaco o embolia cerebral:

CONOZCA SU PRESIÓN ARTERIAL: La presión arterial no tiene síntomas. Es una de las causas más grandes de una embolia cerebral o ataque al corazón repentino. Que le tomen su presión arterial. Conozca los números de su presión arterial. Si está alta, necesitará cambiar su estilo de vida. Tendrá que tener una dieta saludable con menos sal. También tendrá que incrementar su actividad física. Su doctor puede que también le de medicamentos para controlar su presión arterial.

CONOZCA SU AZÚCAR EN LA SANGRE: la azúcar alta en la sangre aumenta el riesgo de ataques al corazón y embolias cerebral. Si tiene diabetes, es muy importante de controlar su presión arterial y azúcar en la sangre para prevenir problemas cardiacos.

ESQUINA CULTURAL

B – UFC desea informarle que sus necesidades especiales son tan importantes como sus necesidades de salud. El cuidado de salud necesita incluir sus valores y creencias. B-UFC sabe que la cultura juega un rol muy importante en el cuidado de salud. Una de las mejores maneras para incluir cultura y creencias en su cuidado de salud es obtener respeto de parte de su manejador de casos, doctores, y personal del plan de salud. Cuando su doctor le da a “USTED” respeto cultural, usted se siente importante. El respeto puede incluir poner atención al idioma, costumbres, rituales y tradiciones. Sus doctores puede que no siempre sepan lo que es importante para usted cuando se trata de respeto cultural. Pero, usted puede ayudarle a su doctor a conocer más. Puede hacerlo al compartir información que es importante para usted.

CONSIDERAMOS ESTOS EJEMPLOS:

- » Pregúntele a su proveedor que explique sus necesidades de salud de manera fácil de entender. Dígale a su doctor que usted desea hablar con su familia pero es muy difícil hacerlo cuando las palabras no se interpretan en su idioma.
- » Dígale a su doctor, que su religión requiere que ayune en ciertos días, pero necesita tomar sus píldoras con comida. Pregunte que debe hacer.
- » Dígale a su doctor que usted va con un curandero o chamán. Comparta información que piense que su doctor necesite saber.
- » Cuando comparte esta información o información similar, su doctor puede ayudarle con lo que es importante para usted y su bienestar. De esa manera su doctor puede decidir el cuidado ideal para usted.

OTRAS COSAS:

- » Dígale a su doctor si es difícil para usted entrar al consultorio debido a las escaleras, pasillos chicos, y banquetas quebradas.
- » Dígale a su doctor o proveedor si tiene dificultad oír por teléfono.
- » Dígale a su doctor que un miembro de su familia toma decisiones médicas y que necesita incluirlos en las consultas.



¿RECIENTEMENTE DECIDIÓ DE DEJAR DE FUMAR O ESTÁ PENSANDO EN HACERLO?

Aquí hay alguna información útil sobre factores que desencadenan el deseo de fumar:

CAFEÍNA

Bebidas con cafeína como el café, té, soda o bebidas energéticas pueden desencadenar el deseo de tabaco en algunas personas.

Qué hacer en su lugar:

- Tome café descafeinado o téns herbales
- Trate de tomar café en una hora diferente, como esperar hasta que llegue al trabajo
- Coma un bocadillo saludable para mantener su boca ocupada
- Juegue con una pluma o lápiz para mantener sus manos ocupadas

ESTAR RODEADO DE FUMADORES

Puede ser difícil estar con otros fumadores sin ceder, especialmente con buenos amigos.

Qué hacer en su lugar:

- Recuerde que los buenos amigos respetarán lo que está haciendo para usted y lo apoyarán
- Durante un descanso en el trabajo, haga algo más. Vaya a caminar alrededor del edificio o lea una revista
- Tenga chicle o mentas con usted cuando tenga deseo de fumar

HABLAR POR TELÉFONO

A veces los deseos de fumar pueden darse cuando habla con ciertas personas o sobre ciertas cosas.

Qué hacer en su lugar:

- Mantenga una pluma o papel cerca para hacer garabatos
- Tome su teléfono con la mano que utilizaba para fumar
- Tome una menta

ALCOHOL

Tomar alcohol puede facilitar el deseo de fumar porque el alcohol disminuye su inhibición.

Qué hacer en su lugar:

- In your first 2 weeks, drink flavored or seltzer water, diet tonic water or juices instead of alcohol
- Dígala a sus amigos que está dejando de fumar – que no le den tabaco o alcohol, aún si lo pide usted

ESTAR EN CASA

Para algunas personas, únicamente estar en casa puede desencadenar el deseo de fumar o masticar tabaco porque recuerda una vieja rutina.

Qué hacer en su lugar:

- Si vive con otros fumadores, pídales que fumen afuera
- Deshágase de sus ceniceros, encendedores y cualquier otra cosa que usa para fumar. Si no ha dejado de fumar todavía, asegúrese que estas cosas permanezcan afuera
- Limpie su casa y deje que entre aire fresco
- Cuando salga a fumar, trate de hacer algo más primero

¿NECESITA AYUDA PARA DEJAR EL TABACO?

Llame a La Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona al (800) 556-6222 o visite su sitio web en www.ashline.org



DIABETES – MITOS Y REALIDADES

Hay mucha información sobre la diabetes por ahí. Nosotros tenemos información para ayudarle a manejarla. Aquí hay algunos mitos y realidades sobre la Diabetes.

MITO: Sólo hay un tipo de diabetes y usted tiene que haber nacido con ella.

REALIDAD: La diabetes ocurre cuando su cuerpo no produce suficiente insulina. También puede pasar cuando el cuerpo no puede usar la insulina que produce. Hay tres tipos de diabetes:

- **Diabetes Tipo 1** se caracteriza por baja insulina y requiere dosis diarias de insulina
- **Diabetes Tipo 2** resulta cuando el cuerpo no puede usar la insulina adecuadamente. La mayoría de las personas con diabetes en todo el mundo tienen tipo 2. La diabetes tipo 2 es el resultado de exceso de peso corporal e inactividad física
- **Diabetes gestacional** ocurre durante el embarazo. Las mujeres con diabetes gestacional se encuentran en alto riesgo de complicaciones durante el embarazo y en el parto.

MITO: La diabetes no es muy seria y no es muy común.

REALIDAD: 1 de 3 personas es pre diabética. Sin tratamiento, muchas personas pre diabéticas pueden desarrollar diabetes tipo 2. Esto puede causar serio problemas de salud, incluyendo un ataque al corazón, derrame cerebral, ceguera y fallo renal.

MITO: Si la diabetes corre en la familia, sólo esas personas están en riesgo.

REALIDAD: Si usted tiene estos factores de riesgo, puede que se encuentre en alto riesgo en comparación con otras personas para prediabetes y diabetes tipo 2: Tiene sobrepeso, tiene 45 años de edad o mayor, sus papás, hermano o hermana tienen tipo 2, hace ejercicio menos de 3 días por semana, tuvo un bebé que pesó más de 9 libras.

MITO: No hay nada que pueda hacer para prevenir la diabetes.

REALIDAD: La diabetes tipo 2 se puede prevenir. Para prevenir la diabetes tipo 2, usted debe: tener un peso corporal saludable, hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio regularmente, comer una dieta saludable, y no fumar.

Su enfermera de manejo de casos también puede ayudarle a prevenir la diabetes. Recuerde, si tiene alguna pregunta, siempre puede comunicarse con su doctor.



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

Su vida cambiará después de haber sido diagnosticado con COPD. Puede que no sea fácil hacer las cosas que hacía antes. Hay dificultades físicas. Hay también dificultades emocionales. Las personas de 65 años y/o tengan una discapacidad que limita actividad física puede que tengan más dificultad. Las buenas noticias es que usted puede encontrar apoyo para ayudarle a hacer cambios de estilo de vida. También hay apoyo para mejor manejar su COPD y mejorar su calidad de vida.

MANEJO DE COPD

Obtenga consejos y herramientas para ayudar a manejar su COPD. Diseñe un plan de manejo para monitorear su medicamento y sus necesidades de cuidado de salud. Aprenda acerca de nutrición y ejercicio. Aprenda sobre nutrición y ejercicio. Reciba consejos sobre el manejo de emociones y cómo planear su futuro cuidado de salud con sus doctores y cuidadores. Abajo se encuentra una herramienta que puede utilizar inmediatamente.

ENCONTRAR APOYO

Una parte importante de vivir con COPD es encontrar el apoyo ideal, para usted y sus cuidadores. Vea donde puede encontrar ayuda de otras personas que comparten experiencias similares. Obtenga consejos sobre cómo pagar por el cuidado. Aprenda cómo usted puede abogar para mejorar las vidas de otras personas con COPD. Obtener ayuda cuando la necesita es importante para manejar su COPD. La familia, amistades, compañeros de trabajo y su equipo de cuidado de salud pueden apoyarlo en muchas maneras. Explore estos recursos para ayudarle a relacionarse con el apoyo que necesita.

APOYO SOCIAL

Cuando se conecta con apoyo social, su calidad de vida mejora. Ya sea que usted está teniendo un buen o mal día, lo más posible es que alguien más ha estado en ese mismo lugar.

Lung Helpline – 1-800-LUNGUSA

Nuestra Lung Helpline está abierta los siete días de la semana. Tiene un personal de enfermeras registradas, terapeutas respiratorio y especialistas para el tratamiento de tabaquismo certificados con experiencia. Estamos aquí para proporcionarle el apoyo que necesite. También tenemos las respuestas que está buscando.

Comunidad Viviendo con COPD en Inspire www.lung.org/community

Conéctese con otras personas. Comparta sus experiencias. También puede aprender de amistades en este foro en línea gratuito para personas que enfrentan una enfermedad pulmonar. Nuestro grupo virtual de vivir con COPD puede ayudarle a crear su red de apoyo. El grupo de apoyo puede también darle un lugar para charlar con compañeros sobre cómo COPD le está afectando.

Caregiving Community (Comunidad de Apoyo)

La Comunidad de Apoyo de American Lung Association es gratis. Es una simple manera para las personas con enfermedades pulmonares y sus familias para recibir apoyo. Regístrese para este servicio como voluntario y coordinador de apoyo en línea. Esto es para personas con enfermedades pulmonares. Este servicio también es para las familias que tienen necesidades inmediatas o de largo plazo.

Grupos de Apoyo

Si se siente solo y aislado, los grupos de apoyo pueden ayudar. Se siente muy bien hablar con otras personas que entienden. Esto tiene un impacto positivo en su salud. Consulte los grupos de apoyo de American Lung Association. También puede consultar Better Breathers Club y otros grupos en su área.

MI PLAN DE ACCIÓN PARA LA COPD

Se recomienda que los pacientes y los médicos completen juntos este plan de acción. Este plan debe abordarse en cada consulta médica y actualizarse según sea necesario. Las zonas verde, amarilla y roja muestran síntomas de la COPD. La lista de síntomas no es completa, y usted puede presentar otros síntomas. En la columna "Acciones", su médico le recomendará acciones según sus síntomas marcando las casillas adecuadas. Su médico puede escribir otras acciones además de las que se enumeran aquí.

ZONA VERDE: Hoy me siento bien

ACCIONES

- ◆ Nivel habitual de actividad y de ejercicio
- ◆ Cantidades habituales de tos y mucosidad
- ◆ Duerme bien por la noche
- ◆ Buen apetito

- Tome los medicamentos diarios
- Utilice oxígeno como se recetó
- Continúe con los ejercicios/plan de dieta regulares
- Evite en todo momento el humo de cigarrillo, irritantes inhalados
- _____

ZONA AMARILLA:

ACCIONES

Estoy en un mal día o con una reacción de la COPD

- ◆ Más falta de aire de lo normal
- ◆ Tengo menos energía para mis actividades diarias
- ◆ Mayor cantidad de mucosidad o mucosidad más espesa
- ◆ Necesita utilizar un inhalador de alivio rápido/nebulizador con más frecuencia
- ◆ Más inflamación de tobillos de lo habitual
- ◆ Más tos de lo normal
- ◆ Siento como si tuviera un resfriado
- ◆ Dificultad para dormir y me despertaron los síntomas
- ◆ Pérdida del apetito
- ◆ Los medicamentos no ayudan

- Continúe con los medicamentos diarios
- Utilice un inhalador de alivio rápido cada _____ horas
- Comience a tomar un corticoesteroide oral (especifique nombre, dosis y duración)
- Comience a tomar un antibiótico (especifique nombre dosis y duración)
- Utilice oxígeno como se recetó
- Descanse mucho
- Respire con los labios apretados
- Evite en todo momento el humo de cigarrillo, irritantes inhalados
- Llame al médico inmediatamente si los síntomas no mejoran _____

ZONA ROJA: Necesito atención médica urgente

ACCIONES

- ◆ Importante falta de aire, incluso durante el descanso
- ◆ No poder hacer ninguna actividad debido a la falta de aire
- ◆ No poder dormir debido a la falta de aire
- ◆ Fiebre o escalofríos
- ◆ Sentirse confundido o muy mareado
- ◆ Dolores en el pecho
- ◆ Tos con sangre

- Llame al 911 o busque atención médica inmediatamente
- Mientras espera ayuda, haga lo siguiente:

La información contenida en este documento tiene fines educativos solamente. No debe utilizarse como sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento profesional. AMERICAN LUNG ASSOCIATION NO APOYA NINGUN PRODUCTO, DISPOSITIVO NI SERVICIO, LO QUE INCLUYE MEDICAMENTOS O DISPOSITIVOS DE TRATAMIENTO DE LA COPD. Para obtener más información, visite www.Lung.org o llame al 1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872) © 2015 American Lung Association

LA CRISIS DE OPIÁCEOS EN ARIZONA

El número de muertes causadas por la sobredosis de opiáceos continúa creciendo. El problema está recibiendo mucha atención por el gobierno. En el 2016, 790 personas viviendo en Arizona fallecieron a causa de una sobredosis de opiáceos.

Opiáceos es un tipo de medicamento perteneciente al opio. También se les llama "Narcóticos". Los doctores utilizan estos medicamentos para tratar el dolor. Hubo un tiempo, cuando se pensó que el uso de estos medicamentos era seguro y no resultarían en adicción. Ahora, los doctores se están dando cuenta que la adicción es casi imposible de evitar cuando estos medicamentos se toman por más de unos días. Estos medicamentos también tienen efectos secundarios. Los efectos secundarios incluyen somnolencia, estreñimiento y puede disminuir la frecuencia respiratoria de la persona.

Estos medicamentos generalmente se utilizan para tratar varios tipos de dolor. Muchas personas se han hecho dependientes de ellos. Esto quiere decir que el cuerpo de la persona se ha acostumbrado a los efectos del medicamento. El medicamento ya no trabaja tan bien cómo lo hacía antes para contrarlar el dolor. Cuando las personas dejan de tomar el medicamento, síntomas desagradables ocurren, tal como náusea, dolor de articulaciones, sudor y sentirse nervioso.

Cuando las personas se acostumbran a los efectos del medicamento, tiene que tomar más para obtener los mismos resultados. Puede ser peligroso porque los efectos secundarios también aumentan cuando la dosis se aumenta. Esto a veces resulta en una sobredosis o muerte accidental. En los últimos años, estos medicamentos se han utilizado más seguido para tratar el dolor. Debido al aumento, las muertes accidentales también han aumentado.

El Gobernador de Arizona Doug Ducey, se ha comprometido a reducir el número de residentes de Arizona que mueren a causa de sobredosis de opiáceos. Para hacer esto, ha declarado un estado de emergencia. Él trabajó con la legislatura estatal para dificultar la dispensación de cantidades excesivas de estos medicamentos. Los doctores en las salas de emergencia únicamente se les permiten recetar una cantidad equivalente a 7 días de narcóticos, si el paciente no está tomando narcóticos. Él también ha facilitado a personas en AHCCCS la obtención de Naloxone. Naloxone es el medicamento que revierte los efectos de estos medicamentos. Naloxone puede prevenir que alguien se muera de una sobredosis.

¿CÓMO AFECTARÁ ESTO SU CUIDADO DE SALUD?

Su doctor puede elegir usar otro medicamento para tratar el dolor, como ibuprofeno o Tylenol. Su doctor puede consultar otros tratamientos que no incluyen medicamentos. Si a usted ya se le recetado uno de estos tipos de medicamentos, su doctor puede hablar con usted acerca de recetar una dosis más baja.

Todas estas acciones judiciales están pasando para mantenerlo seguro. También están pasando para asegurar que su tratamiento médico le ayuda a tener una vida saludable y feliz.

Si tiene alguna pregunta sobre el uso de estos medicamentos, favor de comunicarse con su manejador de casos.



VIH EN EL EMBARAZO

EL VIH ES UN VIRUS QUE ATACA IMPORTANTES PARTES DEL SISTEMA INMUNE DEL CUERPO.

Esto causa que el cuerpo no pueda combatir una enfermedad. El VIH es el virus que causa el SIDA. El virus entra en la corriente sanguínea a través de contacto sexual. También lo hace a través de contacto con líquidos corporales como sangre, semen o al compartir agujas. El VIH también puede transmitirse de madre a bebé durante el embarazo, durante el parto y a través de la leche de mama.

No hay una cura o vacuna para prevenir la infección del VIH. A veces puede que no haya síntomas que le avisen. La única manera de saber si usted es VIH positivo es hacerse una prueba de detección. Las Pruebas voluntarias se promueven y están disponibles para todas las mujeres embarazadas. Le recomendamos que hable con su proveedor de salud sobre el hacerse la prueba tan pronto cuando sepa que está embarazada o planea embarazarse.

Si su prueba de detección del VIH es positiva, consejería está disponible para ayudarle a decidir el mejor tratamiento para mantenerla a usted y a su bebé lo más sana posible. Los medicamentos contra el VIH pueden ayudarle a mantenerse sana, y también reducir las posibilidades de transmitir el virus a otras personas incluyendo a su bebé. Su proveedor de salud también explicará de otras maneras para disminuir el riesgo de transmitirle el virus a su bebé.

Los bebés nacidos de madres con VIH positivo se les hacen pruebas varias veces. Esto se hace para buscar por el virus en la sangre del bebé. Al bebé puede que se le den medicamentos contra el VIH después del nacimiento. Esto se hace para ayudar a reducir la posibilidad de hacerse VIH positivo.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA AYUDAR A PREVENIR LA INFECCIÓN DEL VIH EN USTED O 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 agujas para drogas – agujas gratis pueden estar disponibles en donde reside.
- No use drogas ilícitas – puede afectar su habilidad de recordar de protegerse.
- Vaya con un Obstetra/Ginecólogo (OB/GYN, por sus siglas en inglés) tan pronto sepa que está embarazada sin importar si su prueba del VIH es positiva o no.
- No amamante si es VIH positiva.

Para encontrar sitios de prueba del VIH cerca de usted, favor de visitar el sitio web del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), página web <https://www.cdc.gov/hiv/spanish/index.html> y use la herramienta "Hágase la Prueba" para localizar un sitio. También puede hacer preguntas llamando a la línea de ayuda del CDC al (800) CDC-INFO

Si necesita ayuda para encontrar un doctor o le gustaría hablar con uno de nuestros manejadores de casos de Salud Maternofamiliar, favor de comunicarse con nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686.



DATOS CLAVE SOBRE LA INFLUENZA

¿QUÉ ES LA INFLUENZA (TAMBIÉN LLAMADA GRIPE)?

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por los virus de la influenza que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Este virus puede causar una enfermedad leve o grave y en ocasiones puede llevar a la muerte. La mejor manera de prevenir la gripe es administrarse la vacuna antigripal cada año.

Signos y Síntomas de la Gripe:

Las personas que contraen influenza a menudo presentan algunos o todos estos signos y síntomas:

- Fiebre* o sentirse afiebrado/con escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Mucosidad nasal o nariz tapada
- Dolores musculares y corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga (cansancio extremo)
- Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en los niños que en los adultos.

*Es importante destacar que no todas las personas con influenza tienen fiebre.

Cómo se Propaga la Gripe

La mayoría de los expertos considera que el virus de la influenza se extendió principalmente a través de las gotitas que se producen al toser, estornudar o hablar. Estas gotitas pueden caer en la boca o en la nariz de las personas que se encuentran cerca. Siendo algo poco frecuente, una persona también puede llegar a contraer influenza si toca una superficie o un objeto contaminado con el virus de la influenza y se toca luego los ojos, la boca o posiblemente la nariz.

¡Favor de llamar a su Manejador de Casos y pregunte sobre la vacuna antigripal!

Periodo de Contagio

Usted puede contagiar a otras personas con la gripe antes de saber que está enfermo y al igual mientras está enfermo. La mayoría de los adultos puede contagiar a otros a partir del 1 día antes de que los síntomas se desarrollen y hasta 5 a 7 días o más después del inicio de la enfermedad. Algunas personas, en especial los niños y las personas con sistemas inmunitarios debilitados, podrían causar contagios por un tiempo más prolongado.

Inicio de los Síntomas

El tiempo desde cuando una persona se expone al virus de la influenza hasta cuando comienzan los síntomas es de aproximadamente 1 a 4 días, con un promedio de aproximadamente 2 días.

Complicaciones Causadas por la Gripe

Las complicaciones por la influenza pueden incluir neumonía bacteriana, infecciones del oído, sinusitis, deshidratación y empeoramiento de las condiciones médicas crónicas, tales como insuficiencia cardíaca congestiva, asma o diabetes.

Personas con Alto Riesgo de Contraer Gripe

Cualquier persona puede contraer la influenza (incluso las personas sanas) y los problemas graves relacionados con la enfermedad pueden aparecer a cualquier edad, pero algunas personas tienen alto riesgo de presentar complicaciones graves relacionadas con la influenza si se enferman. Esto incluye a personas de 65 años en adelante; personas de cualquier edad con ciertas condiciones médicas crónicas (como el asma, la diabetes o las enfermedades cardíacas), las mujeres embarazadas y los niños pequeños.

Prevención de la Gripe

El primer paso y el más importante para prevenir la influenza es la vacunación anual. El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) también recomiendan tomar medidas preventivas diarias (como mantenerse alejado de las personas que están enfermas, cubrirse la boca y nariz al toser y estornudar y lavarse las manos con frecuencia) para ayudar a disminuir la propagación de microbios que causan enfermedades respiratorias (nariz, garganta y pulmones), como lo es la influenza.

Diagnóstico de la Gripe

Es muy difícil distinguir la influenza de otras causas virales o bacterianas de enfermedades respiratorias basadas en los síntomas solamente. Hay pruebas para diagnosticar la influenza.

Tratamiento

Hay medicamentos antivirales para la influenza que se pueden utilizar para tratar la influenza.

La vacuna antigripal está disponible sin costo alguno para usted en el consultorio de su doctor o en las siguientes farmacias incluyendo (pero no limitado a):

Safeway

L - V 8am-8pm
S 9am-6pm
D 10am-5pm

Wal-Mart

L - V 9am-9pm
S 9am-7pm
S 10am-6pm

Fry's

L - V 9am-9pm
S 9am-6pm
D 10am-6pm

CVS

L - V 9am-9pm
S 10am-6pm
S 10am-6pm



PRESENTAR UNA QUEJA CON B – UFC

Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente si no está satisfecho con cualquier aspecto de su cuidado de salud. Queremos saber si está teniendo alguno de los siguientes problemas:

- de servicio
- de transporte
- de la calidad del cuidado
- del consultorio del proveedor
- de cualquier otro asunto que pueden afectar negativamente su cuidado

El Centro de Atención al Cliente presentará una queja (reclamo) de su parte. Los servicios de interpretación están disponibles sin costo a usted. También puede presentar una queja por escrito. Puede hacer esto enviándolo por correo a la dirección mencionada abajo. Su queja será revisada. Una respuesta será proporcionada a más tardar en noventa (90) días de la fecha en que se comunicó con nosotros.

Si B-UFC deniega un servicio, recibirá una carta llamada Notificación de Determinación Adversa de Beneficio (NOA, por sus siglas en inglés). También puede presentar una queja si no está de acuerdo con la NOA. Si no entiende la decisión en su carta de NOA, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente y le proporcionarán más información.

Para preguntas, o para presentar una queja, favor de comunicarse con nuestro Departamento de Quejas y Apelaciones.

Banner – University Family Care
Attn: Grievance & Appeals Department
2701 E. Elvira Road. Tucson, AZ 85756

Teléfono: (833) 318-4146,
pida por Quejas y Apelaciones
Fax: (520) 874-3462 o (866) 465-8340

HAGA DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA UNA PRIORIDAD ESTE OTOÑO

Durante la ocupada temporada de otoño, ya sea que esté preparando un almuerzo para su hijo, una cena de la semana para la familia o una fiesta antes del partido (“tailgates”) para todo el grupo, asegúrese de prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos siguiendo los cuatro consejos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (“USDA”, por sus siglas en inglés): Limpiar, Separar, Cocinar y Enfriar.

LIMPIAR: Lave sus manos y superficies para cocinar antes y después de manipular los alimentos. Lave frutas y vegetales antes de comerlos, cortarlos o cocinarlos. Asegúrese de que las loncheras y neveras portátiles estén limpias antes de empacarlas.

SEPARAR: Evite la contaminación cruzada. No deje que las carnes crudas, aves y productos de huevo estén en contacto con las frutas, vegetales o alimentos preparados. Nunca coloque los alimentos cocidos en el mismo plato o bandeja que sostuvo carnes o aves crudas.

COCINAR: Cuando esté cocinando, utilice un termómetro para alimentos para asegurarse de que los alimentos alcancen la temperatura interna mínima adecuada necesaria para destruir bacterias dañinas. Cocine filetes, chuletas y asados de carnes crudas de res, cerdo, cordero, ternero y pescado hasta una temperatura interna mínima de 145°F (63°C) y permita un tiempo de reposo de tres minutos antes de consumirlos. Cuando cocine carne cruda molida de res, cerdo, cordero y ternero, asegúrese de que la carne alcanza una temperatura carnes molidas deben alcanzar 160°F (71°C). Los platos que contengan huevo también deben prepararse hasta alcanzar una temperatura interna mínima segura de 160°F (71°C). Todas las aves deben alcanzar una temperatura interna mínima de 165°F (74°C).

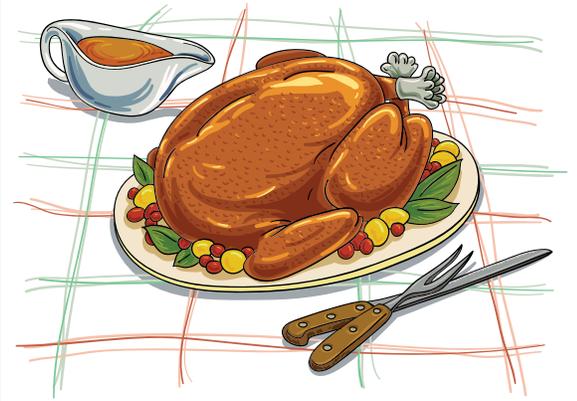
ENFRIAR: Cuando empaque los alimentos, use una lonchera térmica o una nevera portátil y por lo menos dos fuentes frías tales como paquetes congelados o bloques de congelación. Deseche cualquier alimento perecedero que haya sido dejado a temperatura ambiente por más de dos hora [una hora si la temperatura está por encima de los 90°F (32°C)].

CONSEJOS PARA EMPACAR EL ALMUERZO:

- Si el almuerzo contiene alimentos perecederos como carnes frías, huevos, queso o yogurt, asegúrese de empacarlo con por lo menos dos fuentes frías tales como paquetes congelados. Las bacterias dañinas se multiplican rápidamente y los alimentos perecederos transportados sin una fuente fría no estarán seguros por mucho tiempo.
- Cajas de jugo y agua congelada también pueden ser usados como bloques de congelación. Congele estos artículos durante la noche y úselos con por lo menos otro paquete congelado. A la hora del almuerzo, los líquidos deberán estar descongelados y listos para tomar.
- Si está empacando un almuerzo caliente como sopa, chili o un guiso, use un recipiente térmico para mantenerlo caliente. Llene el recipiente con agua caliente, déjelo reposar por unos pocos minutos, bote el agua y luego coloque en él el alimento bien caliente. Dígale a los niños que mantengan el recipiente térmico cerrado hasta la hora del almuerzo para mantener el alimento a 140°F (60°C) o más.
- Si está empacando la comida de un niño la noche anterior, los padres deberán dejarla en el refrigerador durante la noche. La comida permanecerá fría por más tiempo porque todo estará a la temperatura del refrigerador cuando se coloque en la lonchera.

CONSEJOS PARA COMER Y DESECHAR:

- Enséñele a los niños a lavarse las manos correctamente antes de comer el almuerzo.
Si no hay agua potable disponible, empaque toallitas húmedas desechables para limpiarse las manos antes y después de comer.
- Después del almuerzo, los niños deben desechar todos los sobrantes de comida y las envolturas usadas para la comida.
- Limpie completamente las loncheras cada noche con agua tibia y jabón o una toallita desinfectante.



Los consumidores pueden aprender más acerca prácticas claves sobre seguridad alimentaria en [foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov), siguiendo @USDAFoodSafety en Twitter, y siguiéndonos en [Facebook.com/FoodSafety.gov](https://www.facebook.com/FoodSafety.gov). Los consumidores con preguntas sobre la seguridad de los alimentos pueden llamar a la Línea de Información de USDA Sobre Carnes y Aves al (888) 674-6854 o charlar en vivo con un especialista en seguridad alimentaria en [PregunteleKaren.gov](https://www.PregunteleKaren.gov), disponibles de 10 a.m. hasta las 6 p.m. hora del este de lunes a viernes, en inglés o español.

TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO

La tarjeta de identificación que recibió en el correo es importante porque contiene su identificación de miembro. Usted mostrará esta tarjeta cuando reciba servicios médicos. Esto le ayuda a su proveedor de cuidado de salud saber en qué plan de salud usted pertenece. Esta es la mejor manera de coordinar sus servicios médicos.

Guarde su tarjeta de identificación y cualquier otra información médica en un lugar seguro. Favor de triturar papeles que tengan su número de identificación médica, nombre, dirección o número de seguro social. Es muy importante que no preste, venda, tire o permita que alguien más use su tarjeta. Esto es contra la ley.

Si piensa, o sabe de alguien que esté usando su número de identificación, favor de llamarnos inmediatamente. Si esto ocurre, puede que recibamos información médica incorrecta. Queremos asegurarnos de recibir la información correcta de la persona correcta. Nosotros crearemos una nota en su cuenta. También investigaremos su asunto. También podemos notificar a AHCCCS de su parte.

Si piensa que le han robado su identidad, favor de llenar una denuncia policial con sus autoridades locales. Si tiene alguna pregunta, favor de comunicarse con nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146. Usuarios de TTY deben llamar al 711.

Los servicios contratados reciben fondos bajo un contrato con AHCCCS.



MULTI-LANGUAGE INTERPRETER SERVICES

English | ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, 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'anída'áwo'deę, t'áá jiik'eh, éí ná hóló, koji' 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).

ةيبرعلا (Arabic) |

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم
(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).

Deutsch (German) | ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: (833) 318-4146 (TTY: 711).



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

CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 14

Si necesita recibir estos servicios, comuníquese con Silvia Parra. Si cree que Banner – University Family Care 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:

Silvia Parra, Directora de Operaciones
2701 E. Elvira Road, Tucson, Arizona 85756

Teléfono: (877) 874-3930, usuarios de TTY llamen a 711 | Fax: (520) 874-3434

Correo electrónico: memberservicesinquir@bannerhealth.com

Puede presentar una queja en persona o por correo o por fax. Si necesita ayuda para llenar una queja, Silvia Parra, Directora de Operaciones, 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

