

# House Call

WWW.BANNERUFC.COM/ACC

INVIERNO  
2018 - 2019



## EN ESTA EDICIÓN

**Que es el Respeto Cultural?** pg.2

**Integración de Indígenas Americanos a BUFC/ACC** pg.3

**Enfermedad Crónica** pg.4

**Power Me A2Z** pg.6

**VIH y Embarazo** pg.7

**Cuidado Prenatal** pg.8

**Prevención del Suicidio** pg.12

**Mi Portal Complete Care** pg.16

## ¡Nuevo Nombre, Mismo Plan!

¡University Family Care (UFC) se llama ahora Banner – University Family Care/ACC (BUFC/ACC)! BUFC/ACC es un contratista de AHCCCS Complete Care. Nuestro plan ofrece servicios de salud físicos y comportamentales para nuestros miembros.

**Lo que no cambiamos fue nuestra amplia red de proveedores o la manera que atendemos a nuestros miembros.**

¿Necesita buscar doctores u hospitales en su área? ¡Consulte nuestro rápido buscador de proveedores! [www.bannerufc.com/en/acc/find-a-provider](http://www.bannerufc.com/en/acc/find-a-provider). Es una excelente herramienta para ayudarlo a buscar por un proveedor en su área. Este sitio también tiene opciones para encontrar un laboratorio de Sonora Quest, farmacia, o proveedor dental cerca de usted.

Nuestro sitio web [www.bannerufc.com/acc](http://www.bannerufc.com/acc) también tiene otros estupendos recursos para los miembros. Aquí hay algunos de los muchos recursos que puedan ser útiles para usted:

- Manual para Miembros
- Formulario de Medicamentos (Lista de Medicamentos)
- Boletín para Miembros
- Información de Beneficios y Servicios

**Viejo Nombre del Plan:**



THE UNIVERSITY OF ARIZONA  
HEALTH PLANS

University Family Care

**Nuevo Nombre del Plan:**



Banner  
University Health Plans  
Banner – University Family Care



## ¿Qué es el Respeto Cultural?

La cultura muy seguido se describe como la combinación de acervo conocimiento, creencia y comportamiento. Requiere un número de elementos, incluyendo identificación personal, idioma, pensamientos, comunicaciones, acciones, tradiciones, creencias, valores, e instituciones que generalmente son específicas a grupos étnicos, raciales, religiosos, geográficos, o sociales. Para el proveedor de información de salud o de cuidado de salud, estos elementos influyen creencias y sistemas de creencias en torno a la salud, curación, bienestar, enfermedades, y prestación de servicios de salud. El concepto de respeto cultural tiene un efecto positivo en la prestación de atención médica al paciente al apoyar a los proveedores a que brinden servicios de salud que son respetuosos de y a que respondan a las necesidades de creencias de salud, prácticas y culturales y lingüísticas de diversos pacientes.

### ¿Por qué el respeto cultural es importante?

El respeto cultural es importante para reducir desigualdades de salud y mejorar acceso al cuidado de salud de alta calidad, una atención médica que respeta a y responde a las necesidades de diversos pacientes. Cuando se desarrolla y se implementa como una infraestructura, sistemas que apoyan el respeto cultural, agencias y grupos de profesionales funcionan eficazmente para entender las necesidades de grupos accediendo a información de salud y de atención médica – o participar en investigaciones clínicas – en una alianza inclusiva donde el proveedor y usuario de información llegan a un punto medio.

### ¿Puede el respeto cultural hacer una diferencia?

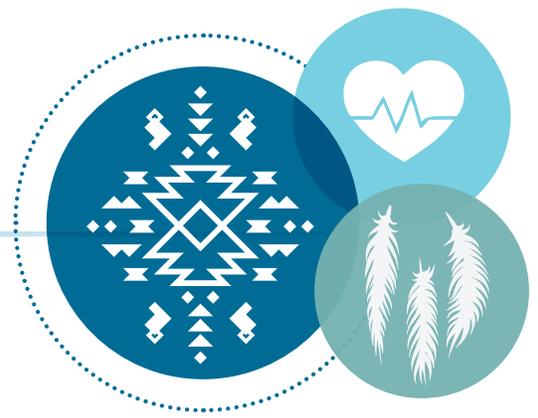
El respeto cultural beneficia a los consumidores, partes interesadas, y comunidades y apoyan resultados de salud positivos.

Debido a que varios elementos influyen la información de salud – incluyendo comportamientos, idioma, costumbres, creencias, y perspectivas — el respeto cultural también es esencial para conseguir exactitud en las investigaciones clínicas. Una mala planificación en las investigaciones clínicas es una planificación que no considera los principios del respeto cultural, pueden producir resultados inexactos.

## *¿Qué Debe Hacer Si Tiene Una Queja?*

**Llame a su plan de salud al (800) 582-8686 y díganos sus cuestiones. 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.**





## Integración de Indígenas Americanos a BUFC/ACC

A partir del 1 de octubre, los miembros Indígenas Americanos de AHCCCS tienen una opción de siete planes AHCCCS Complete Care (ACC, por sus siglas en inglés) en el centro del estado. En el sur del estado, Indígenas Americanos pueden decidir entre tres opciones de planes. Durante el mes de noviembre de 2018, Indígenas Americanos tuvieron la opción de quedarse en sus planes de salud asignados o decidir cambiar de planes de salud. Como siempre, los miembros Indígenas Americanos pueden usar el Servicio de Salud Indígena Americana o un centro 638, sin importar su decisión de inscripción.

Banner – University Family Care/ACC (BUFC/ACC) le da la bienvenida a nuestros miembros Indígenas Americanos. Nosotros facilitamos atención médica integral de servicios de salud física, comportamental, rehabilitación para niños, y cuidado a largo plazo. Nosotros tenemos una red de proveedores integrados que atenderán sus necesidades médicas. Nos da mucho gusto prestarles servicio a nuestros miembros Indígenas Americanos y será un placer mejorar su calidad de atención médica.



**Nuestro Manual para Miembros y Directorio de Proveedores 2019 están disponibles en nuestro sitio web en [www.BannerUFC.com/ACC](http://www.BannerUFC.com/ACC)**

**Si prefiere que le enviemos un libro por correo sin costo a usted, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686 para solicitar una copia. Usuarios de TTY deben llamar al 711.**





## Encontrar a un Proveedor de la Red

Su plan tiene requisitos específicos para proveedores de la red. Los proveedores deben participar con AHCCCS y con el plan de salud al que prestan servicio. Nuestros sitios web tienen una herramienta para Encontrar a un Proveedor (Find a Provider).

Esto le ayuda a localizar rápidamente a un proveedor en su área. Visitando nuestro sitio web [www.bannerufc.com/ACC](http://www.bannerufc.com/ACC)

Déjenos saber si necesita ayuda para localizar a un proveedor de la red. Favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686. Usuarios TTY llamar al 711.



# Enfermedad Crónica

Más de la mitad de todos los estadounidenses viven con por lo menos una enfermedad crónica. Una enfermedad crónica es cualquier trastorno que tenga por mucho tiempo. Si tiene una enfermedad crónica usted tendrá que manejarla y tratarla todo el tiempo.

**Las diez enfermedades crónicas más comunes son:**

- Alta Presión (Hipertensión)
- Alto Colesterol
- Artritis
- Diabetes
- Enfermedad Renal Crónica
- Enfermedad Coronaria
- Insuficiencia Cardíaca
- Depresión
- Enfermedad de Alzheimer y Demencia
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (COPD, por sus siglas en inglés)

Usted puede pensar, ¿hay algo que se pueda hacer para prevenir el comienzo de una condición, o manejar fácilmente una condición existente? ¡La respuesta es SÍ!

**Presión Arterial Alta- 58% de las personas mayores son tratadas para la presión arterial alta. Cosas que puede hacer para tratar y prevenir o reducir incluyen:**

- Mantener un peso saludable. Bajar 10 libras pueden reducir la presión alta
- Controle su nivel de estrés
- Ponga atención al uso de sal y alcohol
- Haga ejercicio todos los días, incluyendo estiramientos, fortalecimiento muscular, y actividades físicas intensas
- Cheque su presión regularmente. ¡Manténgase al tanto!

**Alto Colesterol- 47% de las personas mayores son tratadas para el alto colesterol. Aquí está lo que puede hacer:**

- Manténgase activo todos los días
- Deje de fumar y de tomar alcohol excesivamente
- Controle su peso
- Reduzca comer alimentos grasos

**Artritis- 31% de las personas mayores son tratadas para la artritis.**

**Estas son maneras de atrasar o controlar los síntomas:**

- Hacer ejercicio 5 veces a la semana por lo menos 30 minutos
- Mantenga su peso adecuado. Al perder 1 libra, puede quitar 4 libras de presión en sus rodillas
- Asegúrese de siempre apoyar su espalda, piernas y brazos
- No fume

**Enfermedad Coronaria- 29% de las personas mayores son tratadas para enfermedades del corazón. ¿Qué puede ayudar?**

- No coma alimentos grasos. Limite la azúcar y sal
- Trate de dormir de 7 a 8 horas
- Controle sus niveles de estrés
- Ejercicio cardiovascular (aeróbico) frecuente
- No fumar



**Diabetes- 27% de las personas mayores son tratadas para la diabetes.**

**Aquí está cómo controlar o evitar el desarrollo de la diabetes:**

- Tenga una dieta saludable
- Hacer ejercicio por 30 minutos, 5 días a la semana
- Perder peso si lo diagnostican con prediabetes

**Enfermedad Renal Crónica- 18% de las personas mayores son tratadas para una enfermedad renal. Usted puede:**

- Aprender sobre qué daña a su riñón. La diabetes y alta presión son los riesgos más grandes
- Haga citas de chequeo frecuentemente. Manténgase al día con las detecciones

**Insuficiencia Cardíaca - 14% de personas mayores son tratadas para insuficiencia cardíaca. La mejor prevención.**

- Reduzca su riesgo para alta presión y enfermedad cardíaca

**Depresión- 14% de las personas mayores son tratadas para la depresión.**

**¿Qué puede ayudar?**

- Controle sus niveles de estrés
- Coma más nutritivo
- Haga ejercicio frecuentemente
- Busque tratamiento si piensa que los síntomas están empeorando

**Enfermedad de Alzheimer y demencia- 11% de los adultos son tratados para la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia. Aunque hay factores que usted no puede contralar, como la edad o historial familiar, trate de incluir los siguientes hábitos en su vida:**

- Haga ejercicio frecuentemente
- Dormir por lo menos 7 horas
- Comer alimentos que ayudan a la actividad cerebral

**Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (COPD, por sus siglas en inglés) - 11 % de las personas mayores son tratadas para COPD.**

- La manera principal de prevenir COPD- Dejar de fumar
- Si ya tiene COPD, continúe citas con su doctor y obtenga la vacuna contra la gripe y la neumonía como lo recomienda su doctor.

## Vacunas

Los niños y bebés necesitan muchas vacunas diferentes para máxima protección. Ellos también necesitan todas las dosis de estas vacunas. Esto se basa en un horario recomendado. El no obtener estas vacunas o dosis, los deja vulnerables a enfermedades graves.

Las vacunas también son importantes para la protección de los adolescentes. Las escuelas requieren vacunas para inscribirse. Hable con el doctor de su niño. Él o ella puede contestar preguntas sobre las vacunas que su niño necesita.



**WIC**

**¿Necesita Consejos de Nutrición o Ayuda con Lactancia Materna?**

**¡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, 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](http://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.

## **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 gratuitas. El programa facilita multivitaminas con ácido fólico gratuitas a mujeres que pudieran tener 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 al sitio web [www.powermea2z.org/es/](http://www.powermea2z.org/es/) para inscribirse.

El ácido fólico es una vitamina B que es importante para las mujeres por muchas razones. Es buena para su pelo, piel y uñas. También puede reducir algunas anomalías congénitas que son dolorosas y pueden causar la muerte. Estas pueden ocurrir muy 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 le 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/](http://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 de correo 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 gratis y fácil de comenzar un hábito saludable de por vida. También puede ayudarle a mujeres a tener un embarazo saludable.

**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](http://azwic.gov)**



# VIH y Embarazo

El VIH es un virus que ataca partes importantes del sistema inmune. Esto impide que el cuerpo pueda combatir enfermedades. El VIH es el virus que causa el SIDA. El virus 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. EL VIH también puede transmitirse de madre a bebé durante el embarazo, durante el parto, y por medio de la leche materna.

No existe una cura o vacuna para la infección del VIH. En ocasiones puede que no haya síntomas para advertirle. La única manera de saber si usted es seropositiva es hacerse una prueba. Se recomienda la prueba de detección voluntaria y está disponible a todas las mujeres embarazadas. Nosotros sugerimos que hable con su proveedor de salud sobre hacerse la prueba de detección lo más pronto posible cuando piense que esté embarazada o si planea embarazarse.

Si el resultado de su prueba del VIH es positivo, hay consejería disponible para ayudarle a decidir el mejor tratamiento para mantenerla a usted y a su bebé lo más sanas posibles. Los medicamentos contra el VIH pueden ayudarle a permanecer sana. También pueden disminuir la probabilidad de pasar el virus a otras personas incluyendo a su bebé. Su proveedor de cuidado de salud también platicará de otras maneras para reducir el riesgo de pasar el virus a su bebé.

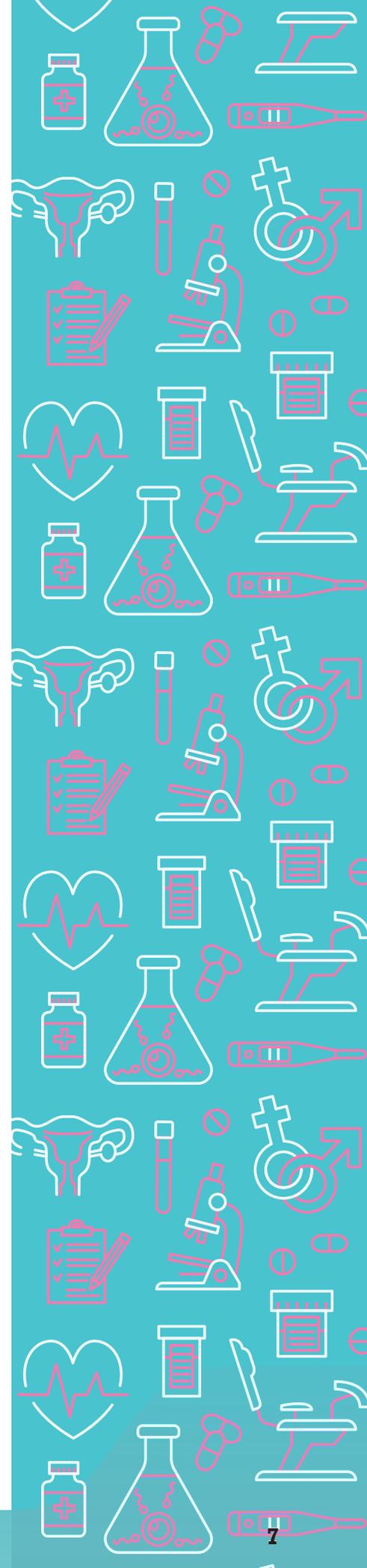
A los bebés nacidos de madres seropositivas se les hacen pruebas de detección varias veces. Esto se hace para buscar el virus en la sangre del bebé. Al bebé puede que se le dé un medicamento contra el VIH después de nacer. Esto se hace para ayudar a reducir la probabilidad de hacerse seropositivo.

## ¿Qué puede hacer para 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 jeringas para drogas – jeringas gratis puede que estén disponibles en dónde usted vive. No use drogas ilícitas – puede que afecte su habilidad de acordarse de mantenerse segura. Vaya con un obstetra/ginecólogo (OB/GYN, por sus siglas en inglés) tan pronto cuando se informe que está embarazada sin importar si su prueba del VIH es positiva o no. No amamante si usted es seropositiva.

Para encontrar un sitio de prueba del VIH, 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> y use la herramienta para localizar un lugar “Hágase la Prueba”. 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 vaya a: <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 (800) 582-8686. Usuarios de TTY llamen al 711.**



# Cuidado Prenatal



**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 atención médica de maternidad o posparto, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente y pida hablar con un OB o gestora de casos de maternidad.**

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 **(800) 582-8686. TTY 711.**

Usted puede decidir de cualquiera de nuestros proveedores de maternidad disponibles dentro de la red de BUFC/ACC. 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/ACC. O puede solicitar cambiar de planes de salud para asegurar continuidad de atención médica durante su embaraz.

## **Si está embarazada, su doctor debe verla 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 drogas que no estén recetadas 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.

*continúa en la página 12*

# Enfermedades de Transmisión Sexual



## 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 de hacerse por lo menos cada 3 años y es muy importante para asegurar que se mantenga 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!***

## 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*

***Simplemente no tener sexo, o usar condones CADA vez, ayuda a prevenir las infecciones transmitidas sexualmente como la sífilis.***



## WIC

### El Programa Especial De Nutrición Suplementaria Para Mujeres, Infantes Y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)

El Programa Especial De Nutrición Suplementaria Para Mujeres, Infantes Y Niños (WIC) de Arizona es un programa gratuito de nutrición y lactancia. En WIC, conocerá expertos en nutrición para embarazo, lactancia, infantes, niños y niños en edad preescolar y recibe consejos de nutrición personalizada. WIC es un buen lugar para encontrar información sobre lactancia, de 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 hace 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](http://azwic.gov)**

### Qué hacer si su farmacia deniega su receta

Llame al Centro de Atención al Cliente y le ayudaremos a encontrar lo que paso. Nosotros podemos saber si su expediente de farmacia tiene la información de seguro correcta. También podemos saber si la información fue escrita incorrectamente por la farmacia. A veces, puede ser por que la medicina necesita ser autorizada por BUFC/ACC. Antes de salir de la farmacia, puede pedirle al personal de farmacia que nos llame y nosotros le ayudaremos. También puede llamarnos directamente antes de salir de la farmacia para que arreglemos el asunto inmediatamente.

***Si tiene MEDICARE, es importante que muestre su TARJETA DE MEDICARE en la farmacia. LA PARTE D DE MEDICARE pagará por la mayoría de sus recetas. AHCCCS únicamente pagará por aquellos medicamentos que la PARTE D DE MEDICARE no paga. Siempre recuerde que nuestro farmacéutico de BUFC/ACC trabajará con usted para encontrar las mejores opciones.***



# Obtener que se Cumplan sus Necesidades de Salud Urgentes Comportamentales y Físicas

¿Sabía usted que muchas cuestiones 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 cuidado de salud física y comportamentales 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 Care. 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 cuidado de salud se 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 acelerar el cuidado
- Banner Urgent Care:
  - Utilizan personal médico titulado
  - Permite mucho 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

*Para información adicional relacionada con Banner Urgent Care vaya a:  
<https://www.bannerhealth.com/getcarenow/urgent-care-services>*

## 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



*continúa de la página 8*  
**Cuidado Prenatal**

**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 6 semanas 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](https://cdn.ymaws.com/www.awhonn.org/resource/resmgr/files/Post-Birth_Warning_signs_160.pdf)

## Prevención del Suicidio

El suicidio es la décima causa de muerte en Arizona, afectando casi a todas las familias de alguna manera. Con educación, conciencia, y comunicación, nosotros podemos trabajar juntos para prevenir suicidios en nuestra comunidad.

**Factores de Riesgo pueden incluir:**

- Depresión
- Abuso de sustancias
- Un intento de suicidio previo
- Tener a un íntimo amigo o miembro de la familia que ha muerto por suicidio
- Experiencias adversas durante la niñez.

**Señales de advertencia pueden incluir:**

Algunas veces las señales de advertencia de alguien que está pensando en el suicidio son difícil de ver, pero hay algunos comportamientos más comunes que pueden asociarse con el suicidio:

- Hablar acerca de querer morirse
- Tener un plan para morirse por suicidio, el cual puede incluir regular objetos personales caros y animales de compañía
- Hablar de ser una carga para los demás
- Estar en dolor físico o emocional
- Aumentar el uso de alcohol o drogas
- Ansiedad o depresión
- Un cambio notable en la norma para dormir
- Comportamiento antisocial

**Quienes están en riesgo para suicidio:**

El suicidio afecta a todas las comunidades. Sin embargo, hay grupos quienes corren mayores riesgos que otros. En Arizona, estos pueden incluir:

- Personas de 65 años y mayores. Particularmente ancianos que viven solos.
- Indígenas de Norte América. En Arizona, el suicidio es la segunda causa principal de muertes para niños indígenas de Norte América.
- Aquellas personas con problemas de uso de sustancias. Las investigaciones muestran que 70% de aquellas personas que mueren por suicidio están usando sustancias ilícitas a la hora de fallecer.
- Aquellas personas que pertenecieron a las fuerzas armadas
- Adolescentes

## ¿Cómo puede ayudar?

No necesita ser un doctor o consejero para conseguir ayuda para alguien más quien está pensando en suicidarse. Las investigaciones muestran que una vez un riesgo de suicidio ha sido identificado, usar terapia de conversación y medicamentos pueden hacer una gran diferencia. Si conoce a alguien que piensa que muestra las señales de advertencia de suicidio, hay cosas que puede hacer para ayudar:

- Pregúnteles si piensan suicidarse. *(Esto no pondrá la idea en su Cabeza o hará que sea más probable que intenten suicidarse)*
- Escuche sin juzgar y muestre que le importa
- Permanezca con la persona (o asegúrese que la persona esté en un lugar privado y seguro con otra persona) hasta que pueda conseguir más ayuda
- Quite cualquier objeto que pueda ser utilizado para un intento de suicidio
- Si un peligro para hacerse daño a sí mismo es inminente, llame al 911.

Como seres queridos, amigos, profesionales y como comunidad, nosotros queremos prevenir cualquier y todo suicidio. Edúquese y aquellas personas alrededor suyas sobre el suicidio. Siempre recuerde que hay números de teléfono a los que puede llamar para ayuda inmediata.

### **Las 24 horas del día, 7 días de la semana, de cualquier lugar dentro 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/ACC**

**1-800-582-8686**

**Crisis Response Network (CRN)**

**1-800-631-1314**

**1-800-327-9254 (TTY)**

**1-877-756-4090**

**Si es una emergencia,  
llame al 911**

### **Información para Línea de Emergencia para Crisis de Salud Comportamental:**

- Crisis Response Network (877) 756-4090 en los Condados Maricopa y Gila
- NurseWise (866) 495-6735 en los Condados Cochise, Graham, Greenlee, Pima, Pinal, Yuma, La Paz y Santa Cruz
- BUFC/ACC (800) 582-8686



# Dejar de fumar es difícil, ¡pero SÍ SE PUEDE!

## Información Sobre el Fumar y Tabaco

Dejar de fumar es probablemente la cosa más difícil que hacer, ¡pero usted puede dejar de fumar! Sólo tiene que decirse y estar listo para esto. Usted posiblemente sabe esto, pero el fumar es un problema de salud grave. Esto es porque los cigarros contienen el químico nicotina. En solo días de fumar, alguien puede volverse adicto a la nicotina. El tabaco puede ser tan adicto como la cocaína o heroína. Esto quiere decir que una vez que la persona comienza a fumar, es muy difícil que deje de fumar.

## Algunas señales del uso de Tabaco pueden incluir:

- Toser
- Irritación de la garganta y ronquera
- Enfermándose más seguido de gripe
- Dificultad para respirar

## Si fuma:

Si está listo, en Arizona, el Departamento de Servicios de Salud de Arizona tiene ayuda para usted, se llama ASHLINE. Este recurso puede ayudarle a obtener las herramientas que necesita para dejar de fumar, para siempre.

Favor de comunicarse con <https://ashline.org/about-quit-coaching/>

Probablemente la mejor solución posible sería incluir apoyo y uso de medicamentos juntos. Usted puede obtener estos recursos en ASHLINE. Sólo vaya al sitio web y alcance la meta. Vamos, trátelo, no tiene nada que perder y tiene mucho que ganar.

**Llame a ASHLine  
(La Línea de Ayuda para  
Fumadores de Arizona)  
si necesita ayuda o  
información sobre cómo  
dejar el tabaco (800) 566-  
6222. Los servicios de  
ASHLine son sin costo  
para usted.**





## No Gripe para Usted



**Todas las personas de 6 meses y mayores deben vacunarse contra la gripe cada temporada de gripe.**

La temporada de gripe puede durar de octubre hasta febrero cada año. La vacuna contra la gripe lo protegerá contra el virus de la gripe. El virus de la gripe puede causar que su niño se enferme gravemente y puede que tenga que ir al hospital. Desgraciadamente, niños mueren cada año durante la temporada de gripe. La mejor protección para su niño es la vacuna contra la gripe. Favor de hablar con el doctor de su niño sobre la vacuna contra la gripe.

## Conseguir un empleo

Tener un trabajo puede ser un elemento clave para su recuperación y su salud en general. Trabajar puede aumentar la autoestima y ayudarlo a sentirse mejor. Las personas que trabajan se sienten como si formaran parte de algo. Aun así, muchas personas tienen miedo ir a trabajar. Generalmente esto se debe a falta de capacitación laboral y miedo de perder beneficios.

Por suerte, hay maneras para que usted reciba ayuda para prepararse para un empleo, conseguir empleo, mantener un empleo, y usted puede que reúna los requisitos para recibir estos servicios. La agencia en donde recibe sus servicios puede que tenga a personas que están capacitadas para ayudarlo a buscar trabajo. Cosas con las que pueden ayudarlo son escribir un currículum, practicar para entrevistas, buscar empleos, entrenamiento en el puesto de trabajo, y servir de apoyo durante su búsqueda de trabajo. También le presentaran otros programas de empleo, tal como el programa de Rehabilitación Vocacional estatal.

Muchas personas pasan meses y hasta años tratando de recibir Seguro Social y no quieren arriesgarse a perderlo si están trabajando, ¿Pero sabía que AHCCCS y el Seguro Social tienen programas para ayudar a las personas a empezar a trabajar sin riesgo de perder sus beneficios? Tome control de su vida. Permítanos ayudarlo a encontrar el trabajo perfecto más adecuado para usted.

**Para más información sobre cualquier servicio de empleo de Banner o los programas mencionados, visite el sitio web de Banner en <https://www.bannerufc.com/acc/resources/employment-services>.**





## Transporte

Nosotros podemos llevarlo a y de sus citas médicas no de emergencia. Tendrá que programar su transporte por lo menos 72 horas antes de su cita.

Miembros que viven en áreas rurales:

Proporcione el marcador de millas o descripción de su ubicación física - -

Por ejemplo, puede decir, “manejando en la carretera 86 y saliendo en el marcador de millas 111. Me encuentro en el lado este de la escuela, en una casa beis”

Cuanta más información nos pueda proporcionar, más rápido podremos encontrarlo.

**Usted puede llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686 para programar su transporte.**



## Mi Portal Complete Care

Como parte de la familia de Banner, ¡nuestra meta es ayudarlo a estar sano! Simplifique su vida con el Portal Complete Care de Banner.

Tenga acceso a su información de salud, cambiar de doctor, u obtener una nueva Tarjeta de ID de Miembro — ¡todo por medio de su teléfono celular o su computadora de casa!

Para inscribirse, vaya a [bannerufc.healthtrioconnect.com](http://bannerufc.healthtrioconnect.com)

Si tiene alguna pregunta, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686, TTY 711.



## Manténgase Conectado



Como miembro de BUFC/ACC, le queremos dar los recursos que necesita para administrar su salud. ¡Facebook es una manera como nosotros nos podemos conectar con usted en su vida cotidiana!

### Manténgase al día en cosas como:

- Noticias de Salud e Iniciativas
- Eventos en la Comunidad
- #FeelGoodFriday: Bienestar Mental y Físico, Recetas Saludables, Consejos sobre Ejercicios

**Manténgase Conectado – ¡en Facebook haga clic en ‘like us’!**

**[www.facebook.com/BANNERUFC](http://www.facebook.com/BANNERUFC)**

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

# Aplicación Móvil Pyx Health™

Hola, mi nombre es Pyxus



## ¡Una aplicación móvil creada solo para usted!

Como parte de la familia Banner, ¡nuestra meta es ayudarle a que se cuide usted mismo! Facilite su vida con la aplicación móvil de Banner.

*¡Me encanta esta aplicación! Me gusta platicar con Pyxus cada día, es chistoso y me hace reír. Pyxus me ha ayudado a conectarme con mi hermano y mejor amigo, así me siento menos solo. ¡Usar esta aplicación me hace sentir como si tuviera un equipo apoyándome para mí éxito!*

Miembro de la Comunidad Pyx

## Descargue la Aplicación



¡Descargue la Aplicación Móvil Pyx Health hoy mismo en su teléfono celular! Aquí esta cómo –

Busque 'Pyx Health' en la tienda de iTunes o Google Play para descargarla o puede visitar [www.pyxhealth.com](http://www.pyxhealth.com) usando su teléfono celular.

Descargue la aplicación ya sea de la tienda de iTunes o Google Play. Una vez que la descargue, se le pedirá que ponga el código de abajo:

**Use el código: Banner!**



Si tiene alguna pregunta,  
permítanos ayudarle, llámenos  
al 520-955-8912

## Multi-language Interpreter Services

**English** | ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call (800) 582-8686 (TTY: 711).

**Español (Spanish)** | ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (800) 582-8686 (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' hódíłnih (800) 582-8686 ( 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 (800) 582-8686 ( 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 (800) 582-8686 (TTY: 711).

**عربي (Arabic)** |

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم (800) 582-8686 (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 (800) 582-8686 (TTY: 711).

**한국어 (Korean)** | 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. (800) 582-8686 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

**Français (French)** | ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le (800) 582-8686 (ATS : 711).

**Deutsch (German)** | ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: (800) 582-8686 (TTY: 711).



2701 E. Elvira Rd.  
Tucson, Arizona 85756

*continúa de la página 19 | Notificación de No Discriminación*

Si necesita recibir estos servicios, comuníquese con Ana Mayer. Si cree que BUFC/ACC 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:

Ana Mayer, Directora de Quejas y Apelaciones  
2701 E. Elvira Road, Tucson, Arizona 85756  
Teléfono: (877) 874-3930, TTY usuarios de TTY llamen a 711  
Fax: (520) 874-3434  
Correo electrónico: BUHPGrievances@bannerhealth.com

Puede presentar una queja en persona o por correo o por fax. Si necesita ayuda para llenar una queja, Ana Mayer, Directora 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](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html)