VOLUMEN 3

INVIERNO
2018 - 2019

Health CONNECTION

Banner
University Health Plans
Banner – University Family Care

EN ESTA EDICIÓN

CONSEJO ASESOR DE MIEMBROS..pg.1

ESQUINA CULTURAL .....pg. 2

ENFERMEDAD CRÓNICA .....pg. 3

CUIDADO PRENATAL ..... pg. 5

VIH Y EMBARAZO ..... pg. 7

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO..... pg. 9

ATENCIÓN MÉDICA INTEGRAL

El programa de ALTCS asegura que usted pueda recibir todos los servicios que necesita de un solo plan de salud y de sus proveedores. Estos servicios incluyen su atención médica al igual que sus necesidades de salud comportamentales. Esto quiere decir que todos sus proveedores estarán bajo un solo plan. Están administrados y pagados por un solo plan de salud. BUFC continúa trabajando para identificar a más proveedores que pueden ayudarle a recibir los servicios que necesita en el lugar donde los quiere recibir. Nosotros nos reunimos con nuestros proveedores para asegurar que estén escuchando sus necesidades y conseguir otros proveedores participantes con su atención médica cuando usted está de acuerdo. Hable con su gestora de casos si desea más información.

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.

CONSEJO ASESOR DE MIEMBROS



NOS GUSTARÍA SABER SU OPINIÓN

Su plan tiene un Consejo Asesor de Miembros (MAC, por sus siglas en inglés), el cual da a miembros como usted una oportunidad de compartir sus pensamientos e ideas. El MAC se reúne cada trimestre. Esto le da una oportunidad de hablar sobre sus asuntos con muchas personas. Usted también tiene la oportunidad de darnos su opinión. Usted puede hacer preguntas o compartir cualquier cuestión que tenga sobre la prestación de servicios. Llame a su gestora de casos si le gustaría ir a una reunión.

Temas para las reuniones pueden incluir:
Control de la Diabetes
Demencia y Alzheimer
Salud y Bienestar
Recursos Comunitarios
Beneficios para Personas con Discapacidades 101
Competencia Cultural

Infórmele a su gestora de casos si necesita que ella programe transporte para usted. Si no puede comunicarse con su gestora de casos, puede comunicarse con nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146.

Visite nuestro sitio web en www.bannerufc.com/altcs para ver nuestro horario de reuniones.

CONSEGUIR UN EMPLEO

Tener un trabajo puede ser un elemento clave para la recuperación y su bienestar general. Trabajar puede aumentar la autoestima y ayudarle a sentirse mejor. Las personas que trabajan se sienten como si formaran parte de algo. Aun así, muchas personas tienen miedo ir a trabajar debido 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 ayudarle a buscar trabajo. Cosas con las que pueden ayudarle 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 qué 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 ayudarle 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.



ESQUINA CULTURAL

¿SABÍA QUE LAS CREENCIAS, VALORES, Y PREFERENCIAS PUEDEN AFECTAR SU SALUD?

Aquí hay unos ejemplos:

- Religión
- Preferencia de alimentos
- Concepto de enfermedades, malestares y salud
- Contacto visual
- Tocar
- Idioma

Le sugerimos que hable con su doctor sobre sus creencias, valores y preferencias. Si no puede comunicarse con su proveedor debido a problemas con el idioma, favor de comunicarse con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nosotros podemos programar a un intérprete por teléfono para ayuda con su cita. Llámenos y déjenos saber si hemos pasado algo por desapercibido que es importante para usted. Nosotros trataremos de ayudar, incluyendo programar citas con servicios de lenguaje de señas. Queremos que se sienta cómoda con las personas y servicios que forman parte de BUFC/ALTCS.

Centro de Atención al Cliente (833) 318-4146. TTY 711.



NUESTRO MANUAL PARA MIEMBROS Y DIRECTORIO DE PROVEEDORES 2019 ESTÁN DISPONIBLES EN NUESTRO SITIO WEB EN WWW.BANNERUFC.COM/ALTCS.

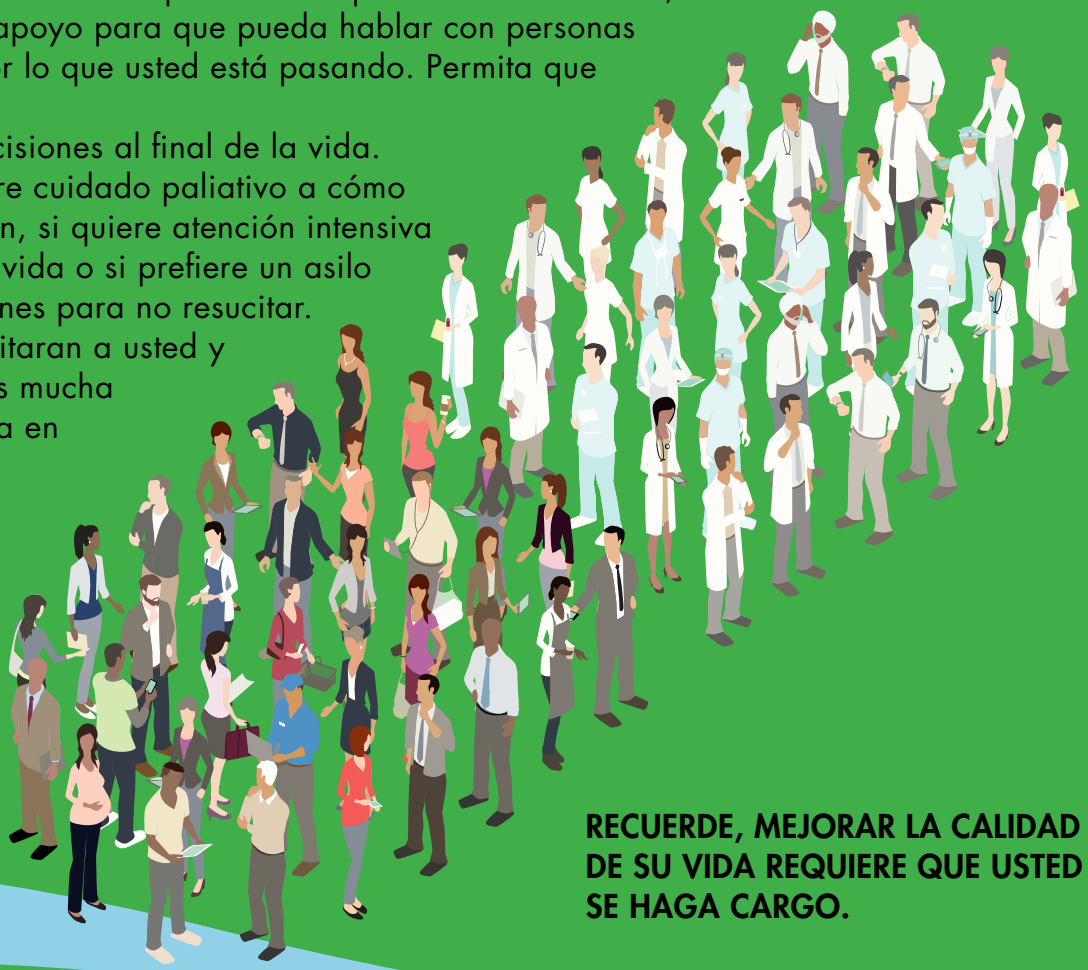
SI PREFIERE QUE LE ENVIEMOS UNO POR CORREO SIN COSTO A USTED, FAVOR DE LLAMAR A NUESTRO CENTRO DE ATENCIÓN AL CLIENTE AL (833) 318-4146 PARA SOLICITAR UNA COPIA. USUARIOS DE TTY DEBEN LLAMAR AL 711.

ENFERMEDAD CRÓNICA

Una enfermedad crónica es una condición de salud a largo plazo que quizás no tenga cura. Sobrellevar los cambios repentinos de los síntomas pueden ser un reto. No fue su decisión enfermarse, pero puede controlarla. Aprenda a controlar su enfermedad en vez de que lo controle a usted. Hágase cargo de mejorar su calidad de vida.

UNA COLABORACIÓN DE EQUIPO QUE LO INCLUYE A USTED SE REQUIERE PARA MANEJAR SUS CONDICIONES CRÓNICAS. ESTO LE AYUDARÁ A USTED A RESPONSABILIZARSE DE SU PROPIA SALUD:

- Entienda su condición. Entre más sepa, le ayudará a entender lo que le está pasando a usted y el por qué.
- Identifique a un doctor que desea trabajar con usted. Su doctor debe ayudarle a desarrollar un equipo de cuidado de salud que interactuará efectivamente para identificar la mejor atención médica para usted.
- Coordine su atención médica para que todos sus cuidadores estén informados de lo que cada uno hace por usted.
- Haga los cambios de vida necesarios. Esto puede incluir cambiar los hábitos de alimentación saludable, bajar de peso, dejar de fumar y hacer ejercicio.
- Controle y aprenda acerca de los medicamentos que está tomando.
- Contáctese con alguien más a parte de sus proveedores de salud, como a grupos de apoyo para que pueda hablar con personas que han pasado por lo que usted está pasando. Permita que la gente lo ayude.
- Planeé para las decisiones al final de la vida. Haga saber si quiere cuidado paliativo a cómo avanza su condición, si quiere atención intensiva hasta al final de su vida o si prefiere un asilo de ancianos y órdenes para no resucitar. Tales medidas le evitaran a usted y a sus seres queridos mucha confusión y angustia en el futuro.



RECUERDE, MEJORAR LA CALIDAD DE SU VIDA REQUIERE QUE USTED SE HAGA CARGO.

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.



Source: https://ashline.org

WIC

PROGRAMA ESPECIAL DE NUTRICIÓN SUPLEMENTARIA PARA MUJERES, INFANTES Y NIÑOS (WIC, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

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

CUIDADO PRENATAL

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

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

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

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

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

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

DURANTE SU EMBARAZO:

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

DESPUÉS DE SU EMBARAZO:

Es muy importante programar y mantener su consulta posparto. Su doctor checará para asegurar que se esté curando debidamente, hablará con usted sobre la depresión posparto y ayudará con planificación familiar. Debe tener cita con su proveedor de maternidad dentro de 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.pd.



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

SÍFILIS DURANTE EL EMBARAZO

La sífilis es una infección trasmitida 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 espontaneo, 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 trasmitidas 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 trasmitida sexualmente, dígaselo a su doctor.

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

Escrito por Crystal Greenway RN

CÁNCER DEL CUELLO UTERINO Y CLAMIDIA

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

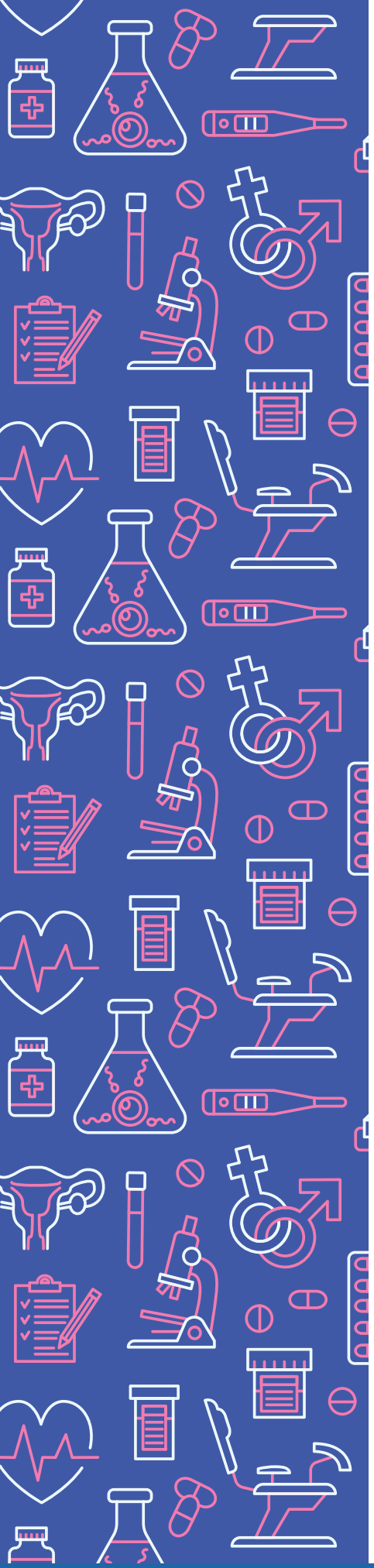


La prueba de detección del cáncer del cuello uterino se llama papanicolaou. Esta prueba busca por cambios en el cuello uterino que pueden causar cáncer. El Virus del Papiloma Humano (HPV, por sus siglas en inglés) es la causa más común de cambios en el cuello uterino que puede causar el cáncer. Ese virus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

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

Esta prueba 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.



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 ajugas. EL VIH también puede trasmitirse 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-INFO.

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.

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 – Inscríbase 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

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/ 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 asegurase que estén tomando lo suficiente al tomar multivitaminas con ácido fólico.

El sitio web www.powermea2z.org/es/ es fácil de usar, tiene mucha información sobre varios temas de salud, e interesante para las mujeres de 18 a 45 años. Las mujeres deben responder cinco preguntas sencillas y proporcionar una dirección 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.

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:

- 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.



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/ALTCS
(833) 318-4146
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/ALTCS (833) 318-4146

Recursos::
https://www.samhsa.gov/suicide-prevention
https://www.nimh.nih.gov/health/publications/suicide-faq/index.shtml
https://afsp.org/
http://www.azspc.org/

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/ALTCS. 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/ALTCS trabajará con usted para encontrar las mejores opciones.



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'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).

العربية (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).

Русский (Russian) | ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните (833) 318-4146 (телетайп: 711).

日本語 (Japanese) | 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。(833) 318-4146 (TTY: 711) まで、お電話にてご連絡ください。

فارسی (Farsi) |

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با(TTY: 711) 318-4146 (833) تماس بگیرید.

ܐܬܘܪܝܐ. (Assyrian) |

ܬܘܫܒܚܬ: ܐܢ ܐܢܬ ܡܬܟܠܡ ܠܫܢ ܐܬܘܪܝܐ، ܫܝܪܘܬ ܕܥܕܪ ܠܫܢ ܒܚܪܬ ܐܢ ܐ

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

CONTINUA DE LA PÁGINA 12

- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
  - ◊ Intérpretes capacitados
  - ◊ Información escrita en otros idiomas

  Si necesita recibir estos servicios, comuníquese con Ana Mayer. 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:

  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) 874-3462, (866) 465-8340
  Correo electrónico: BUHPGrievances@bannerhealth.com

Puede presentar una queja en persona o por correo o por fax. Si necesita ayuda para llenar una queja, 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