



En Esta Edición

Acerca de su Plan de Salud

Creciendo Juntos: La Conexión de la Crianza de los Hijos

Nuevo Manual para Miembros y Directorios de Proveedores

Redes Sociales para una Mejor Salud

Mantenga su Cobertura Sólida

Conozca a su Experto Nutricional

Esquina Cultural

Su Puente del Hospital al Hogar

Conectados en la Cultura, Respaldados por Recursos

Atención Médica Continua: Antes, durante y después del encarcelamiento

Recursos y Apoyos de Empleo

Concienciación de Salud Mental

Cómo Detectar Signos de Enfermedades Mentales Graves

Uniendo la Salud Mental y la Atención Ordenada por la Corte

Terapia que Habla su Idioma

La Ayuda está a solo una Llamada o Mensaje de Texto

Avanzando: Un Camino Hacia la Recuperación

Comprender Sus Derechos en las Instalaciones Residenciales de Salud Comportamental

Esquina de Bienestar

Cese Hoy, Prospera Mañana

Manténgase Fuerte, Mantenga el Ritmo

El Bienestar Comienza Aquí

Empoderar a las Familias con Atención y Opciones

¡Hay que Prevenir!

Sea su Propio Héroe de la Salud en Casa

Juntos Por Una Mejor Salud

Una Vacuna Ayuda a Prevenir la Gripe

Vigilancia de Cumplimiento

Protegiendo sus beneficios de AHCCCS



Nuestras Raíces
Nuestra Comunidad

Apoyando a las Comunidades, Asegurando la Equidad

En julio de 2025, Banner – University Family Care/ACC (B – UFC/ACC, *por su siglas en inglés*) recibió la acreditación de Equidad en Salud. Esto nos brinda un marco para mejorar y priorizar mejores resultados de atención médica para los miembros de B – UFC/ACC. Puede esperar una mejor experiencia centrada en sus necesidades y tener acceso a la atención adecuada para satisfacer esas necesidades. Trabajaremos para comprender las barreras a la atención y ayudar a superar esos obstáculos.

¿Cómo vamos a hacer esto? Vamos a:

- Recopilar y revisar datos para encontrar barreras.
- Involucrarlo a usted y a su proveedor en la creación de soluciones para eliminar barreras.
- Desarrollar asociaciones comerciales y comunitarias, cuando sea necesario, para eliminar las barreras.

A través de este enfoque, generaremos confianza con todos los involucrados, ayudaremos a reducir los riesgos y aplicaremos prácticas para crear mejores procesos. Lo cuidamos y hacemos todo lo posible para satisfacer sus necesidades.

Acerca de su Plan de Salud

Creciendo Juntos: La Conexión de la Crianza de los Hijos

¿Está embarazada o busca consejos para padres y otros recursos útiles? Permítanos ayudarle.

Visite www.BannerHealth.com/ACC-Newsletters para leer más sobre el embarazo y temas de crianza:

- Bienestar al Alcance
- Ármese Contra la Gripe: Protección para usted y su bebé
- Prevención de Pies a Cabeza
- Cada Respiración Cuenta: Proteja a su bebé del RSV
- Sonría Con Confianza
- Cuidado de Vista Que lo Ve Primero
- Impulse su Proceso de Embarazo
- ¡Y Mas!



Nuevo Manual para Miembros y Directorios de Proveedores

Está disponible

Estamos entusiasmados por ser su aliado en su trayecto de atención médica. Su bienestar está en el centro de todo lo que hacemos, y queremos asegurarnos de que tenga todos los recursos y el apoyo que necesite. Es por eso que elaboramos el Manual para Miembros de 2026 para usted. Visítenos en línea para un acceso rápido en www.BannerHealth.com/ACC-MemberHandbook.

Nuestros directorios de proveedores están aquí para ayudarlo. Los proveedores están comprometidos a comprender su historial médico y asociarse con usted. Puede encontrar proveedores de farmacia, dentales y de la red cerca de usted. Consulte nuestras versiones más recientes en línea en www.BannerHealth.com/ACC-FindCare.

Para obtener ayuda para identificar un proveedor adecuado para usted o para solicitar una copia impresa del Manual para Miembros o un proveedor, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711. Puede recibir copias impresas por correo sin costo alguno.



A veces actualizamos nuestro manual. Asegúrese de tener los recursos y la información más actualizada consulte la versión en línea.

Escanear aquí

Redes Sociales para una Mejor Salud

Consejos, tendencias y confianza



Estamos comprometidos a apoyarlo a usted y a su trayecto de salud todos los días del año a través de nuestra comunidad de redes sociales.

¿Por qué seguirnos?

- **Consejos de salud diarios:** Obtenga consejos de salud simples que funcionen con su ocupada vida. Compartimos ideas fáciles de entrenamiento e intercambios de alimentos saludables. Compartimos consejos prácticos que puede comenzar de inmediato.
- **Recordatorios de salud:** Adelántese a la temporada de gripe, aprende sobre el manejo de alergias o descubra formas de mantener su salud mental durante momentos estresantes. Nuestras publicaciones oportunas le ayudan a prepararse para lo que traiga el año próximo.
- **Ayuda de expertos:** Obtenga información útil de fuentes y expertos en salud en los que puede confiar.

¿Listo para empezar?

Su trayecto hacia una mejor salud está a solo un paso de distancia. Hágase cargo de su bienestar, una publicación a la vez.

Síguenos en  Instagram y  Facebook. Búsquenos bajo Banner Health Plans.

Su Portal B – UFC/ACC



Su Portal para Miembros le da acceso a su información, incluyendo su tarjeta de identificación de miembro, material informativo y más.



Acerca de su Plan de Salud

Mantenga su Cobertura Sólida

¿Ha recibido una carta de AHCCCS pidiéndole que renueve?

Podemos ayudar.

Como asistentes comunitarios aprobados con AHCCCS, ahora podemos ayudarle a:

- Solicitar o renovar sus beneficios de AHCCCS.
- Verificar el estado de su solicitud y lo guiaremos en los próximos pasos.
- Ayudar a reunir y enviar los documentos requeridos a AHCCCS.
- Solicitudes rápidas para personas hospitalizadas.
- Presentar una apelación si su solicitud es denegada.
- Informar cambios (*dirección, ingresos, actualizaciones del hogar*).
- ¡Y más!

Para conectarse con un asistente comunitario, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711.

Conozca a su Experto Nutricional

Como miembro de y B – UFC/ACC, tiene acceso a asesoramiento nutricional con un dietista registrado para trabajar en objetivos de salud específicos, todo sin costo alguno para usted. Comience hoy y prepárese para una mejor salud.

Ya sea que necesite ayuda para controlar su peso, apoyar enfermedades crónicas o promover el bienestar general, su asesor de nutrición puede ayudarle a crear un plan que funcione con su rutina actual. Tome las riendas de su salud hoy mismo.

Más información:

www.foodsmart.com/members/banner-health

¿Los Puede Encontrar tTodos?

Encuentre las siete diferencias en estas imágenes invernales. Los resultados se publicarán en redes sociales en febrero.



Su Puente del Hospital al Hogar

La planificación para darlo de alta es importante y lo prepara para las necesidades de atención médica después de salir del hospital. Debe hacerse de una manera clara, simple y clara para mejorar la comprensión. También, garantiza que todos los servicios necesarios estén en su lugar.

La planificación del alta incluye:

- Una conciencia y respeto por su cultura para que se puedan brindar los recursos y la educación apropiados (*es decir, traductor, el uso de curanderos tradicionales*).
- Participación de usted, su tutor o representante identificado.
- Un plan de alta por escrito, instrucciones y recomendaciones.
- Recursos y referencias médicas para satisfacer las necesidades después del alta.
- Una llamada de seguimiento tres días después del alta.

A continuación, se presentan algunos consejos para garantizar un plan de alta exitoso:

- Invite a un familiar o amigo a unirse a las pláticas sobre la planificación del alta y a estar presente en el alta para asegurarse de que no se pierdan ni se olviden detalles importantes.
- Hable y haga preguntas sobre el progreso del plan de alta.
- Hable con su administrador de atención médica o trabajador social del hospital sobre el plan de alta.
- Confirme que comprende el plan de alta antes de firmarlo.
 - » ¿A dónde me dan el alta? ¿Otra ubicación? ¿Hogar?
 - » ¿Cuándo es mi primera consulta después del alta? ¿Con quién?
 - » ¿Qué medicamentos debo tomar? ¿Cómo los tomo? ¿Dónde los conseguiré?
- Siempre solicite una copia del plan de alta antes de salir del hospital.
- Durante la llamada de seguimiento posterior al alta, haga preguntas y hable sobre cualquier problema.
 - » No recibí todos mis medicamentos recetados, entonces, ¿qué debo hacer para obtenerlos?
 - » ¿Puede confirmar cuándo es nuevamente mi consulta de seguimiento?

Para más información sobre la planificación del alta hospitalaria:

Herramientas de empoderamiento de OIFA: www.azahcccs.gov/AHCCCS/Downloads/HospitalDischargeFlyer.pdf

Herramientas de empoderamiento de OIFA: www.azahcccs.gov/AHCCCS/Downloads/SPANISH-HospitalDischargeFlyer.pdf

Un plan de alta exitoso es solo una pieza importante para respaldar su regreso a la buena salud después de una hospitalización. B – UFC/ACC está aquí para ayudarle con cualquier pregunta adicional comunicándose con:

- Centro de Atención al Cliente 800-582-8686, TTY 711
- Su administrador de casos de B – UFC/ACC
- El equipo OIFA oifateam@bannerhealth.com



Conectados en la Cultura, Respaldados por Recursos

B – UFC/ACC trabaja con socios tribales de Arizona para asegurarse de que pueda obtener servicios de atención de salud mental. Tiene opciones sobre dónde recibir atención. Si usted o un miembro de su familia necesita ayuda para encontrar servicios, hay muchos recursos disponibles para usted.

- Centro de Atención al Cliente de B – UFC/ACC 800-582-8686, TTY 711
- Servicio de Salud Indígena (IHS)
 - » Nación Navajo: 928-871-4811
 - » Phoenix: 602-364-5039
 - » Tucson: 520-295-2405
- Autoridad Regional Tribal de Salud Comportamental (TRBHA)
 - » Gila River: 888-484-8526, ext. 7100
 - » Navajo Nation: 866-841-0277
 - » Pascua Yaqui: 520-879-6060
 - » White Mountain Apache: 928-338-4811
- Programa de Salud Indígena Urbana (*si reside en una ciudad y no hay un IHS en su área*)
 - » Flagstaff – Native Americans for Community Action: 928-526-2968
 - » Tucson – Tucson Indian Center: 520-884-7131
 - » Phoenix – Native American Connections: 602-254-3247
 - » Phoenix – Native Health: 602-279-5262



Atención Médica Continua

Antes, durante y después del encarcelamiento

Sus beneficios de AHCCCS se detienen si va a la cárcel o prisión. Antes de eso, pídale a un trabajador social o al personal de reingreso que le ayude a reiniciar su AHCCCS. Puede hacer esto hasta 30 días antes de ser puesto en libertad.

Después de ser puesto en libertad:

- Asegúrese de que AHCCCS tenga su nueva dirección y número de teléfono.
- Solicite en línea en www.healtharizonaplus.gov.
- Llame al 855-432-7587.
- Visite una oficina local del Departamento de Seguridad Económica (DES).

Reiniciar sus beneficios significa que puede ver a un proveedor, obtener medicamentos y hablar con alguien sobre su salud mental tan pronto como sea puesto en libertad. AHCCCS también puede ayudar con la vivienda, la capacitación laboral y el asesoramiento.

Su salud es importante. Estamos aquí para ayudarle en cada paso del trayecto.

Recursos y Apoyos de Empleo

Tener un trabajo es una gran parte de la vida. Ayuda a las personas a ganar dinero, aprender nuevas habilidades y sentirse orgullosas de lo que hacen. Los trabajos son importantes para los adultos, pero también es bueno que los niños entiendan por qué el trabajo es importante y cómo las personas pueden obtener ayuda cuando la necesitan.

¿Necesita ayuda para encontrar trabajo?

Encontrar un trabajo puede ser un desafío. Pero hay recursos y personas que pueden ayudar:

- **AZ@WORK**
Una organización estatal que puede ayudarlo a encontrar oportunidades de empleo a través de apoyo personalizado, ferias de empleo, capacitación y más. Para conocer AZ@WORK ubicaciones, visite arizonaatwork.com/locations.
- **Proveedores de salud comportamental**
Si recibe servicios de salud comportamental, su proveedor puede ayudarlo a encontrar trabajo. Obtenga más información en www.bannerhealth.com/medicaid/acc/resources/employment/employment-providers
- **Recursos locales**
Muchas de nuestras comunidades tienen recursos locales para usted. Eche un vistazo a Goodwill Connection Center cerca de usted en goodwillsouthernaz.org/career-centers/, o visite su biblioteca local.
- **Sitios web de empleo en línea**
Sitios web como Indeed, LinkedIn y PipelineAZ muestran listados de trabajos y permiten que las personas apliquen en línea.

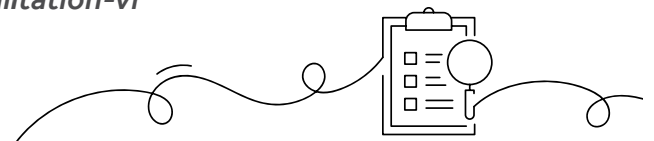
Tener un trabajo es una oportunidad para crecer, conectarse con otros y descubrir su potencial mientras se gana la vida. Puede tener un impacto significativo mientras apoya a su familia y comunidad. Ya sea ayudando a los clientes, resolviendo problemas o formando parte de un equipo, pueden lograr grandes metas.

¿Necesita más ayuda?

Visite el sitio web de servicios de empleo B – UFC/ACC. www.BannerHealth.com/medicaid/acc/resources/employment

¿Tiene una discapacidad documentada?

La rehabilitación vocacional puede ayudarle a encontrar un trabajo. des.az.gov/services/employment/rehabilitation-services/vocational-rehabilitation-vr



Concienciación de Salud Mental

Cómo Detectar Signos de Enfermedades Mentales Graves (SMI)

Es importante saber cuándo alguien podría necesitar ayuda con su salud mental. Aquí hay algunas señales a tener en cuenta:

- Sentirse muy triste o preocupado durante mucho tiempo
- Grandes cambios en el estado de ánimo, como sentirse súper feliz y luego muy enojado o triste
- Hablar o pensar de una manera que no tiene sentido
- Ver u oír cosas que realmente no existen
- Mantenerse alejado de amigos y familiares
- No cuidarse, como no bañarse o comer
- Problemas en el trabajo, la escuela o el hogar

Obtener ayuda temprano puede marcar una gran diferencia. La salud mental importa. Todos merecen apoyo y atención.

Si estos síntomas son graves, duran mucho tiempo o hacen que la persona no esté segura, es posible que deba ser evaluada para detectar una enfermedad mental grave (SMI, *por sus siglas en inglés*). Hay ayuda y apoyo disponibles para las personas identificadas como SMI.

Si ve signos de que alguien necesita ayuda con una enfermedad mental, anímelo a hablar con un proveedor.

Uniando la Salud Mental y la Atención Ordenada por la Corte

Una persona puede estar demasiado enferma para comprender que necesita ayuda, o puede decir que no al tratamiento cuando realmente lo necesita. Un juez puede ordenar que una persona se someta a un chequeo de salud mental si le preocupa que la persona:

- Podrían lastimarse a sí mismos.
- Podría lastimar a otras personas.
- No puede ocuparse de cosas básicas como comer o mantenerse seguro.

Cuando esto sucede, se llama Evaluación Ordenada por la Corte del Título 36 (COE).

Durante este tiempo, un proveedor decidirá si la persona puede y está dispuesta a recibir tratamiento por su cuenta, y el proveedor notificará al juez. El juez puede hacer que la persona reciba tratamiento hasta por un año. Esto se llama Tratamiento Ordenado por la Corte (COT, *por sus siglas en inglés*). COT significa que la persona debe tomar su medicamento según las indicaciones del proveedor, ver a un proveedor regularmente e ir a terapia.



Terapia que Habla su Idioma

Cuidar a los niños puede ser difícil. Es normal necesitar ayuda y apoyo. No está solo.

Si su niño se siente triste, estresado, solo o consume drogas, podemos trabajar con usted para encontrar ayuda.

B – UFC/ACC trabaja con muchos tipos de proveedores. Esto significa que usted y su niño pueden obtener ayuda cuando y donde la necesiten. Los servicios podrían incluir:

- Asesoramiento
- Grupos
- Entrenamiento de habilidades
- Apoyo a los padres
- Relevo

Si usted o un miembro de su familia necesita ayuda para encontrar servicios o recursos, puede comunicarse con nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711 o visitar www.BannerHealth.com/ACC-bh.

Si usted o un ser querido tiene pensamientos suicidas, no espere para buscar ayuda. Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988 para obtener apoyo inmediato.

Concienciación de Salud Mental

Avanzando: Un Camino Hacia la Recuperación

El Trastorno por Uso de Opioides (OUD, *por sus siglas en inglés*) es un problema de salud que ocurre cuando una persona tiene problemas para dejar de consumir drogas llamadas opioides. Las personas con OUD pueden:

- Necesitar más cantidad del medicamento para sentir el mismo efecto.
- Pensar en los opioides todo el tiempo.
- Les resulta difícil dejar de usarlo.



Si esto le suena a usted o a alguien que conoce, **no está solo, hay ayuda disponible.**

Los Medicamentos para el Trastorno Uso de Opioides (MOUD, *por sus siglas en inglés*) son una forma comprobada de tratar el OUD. MOUD usa medicamentos junto con asesoramiento y apoyo. MOUD puede:

- Reducir la posibilidad de sobredosis.
- Ayudar a las personas a mantener la sobriedad y vivir vidas más saludables.

Encuentre ayuda cerca de usted

Puede encontrar proveedores de trastornos por uso de opioides (OUD) cerca de usted. Visite opioidservicelocator.azahcccs.gov/ e ingrese su código postal.

También hay cuatro lugares en Arizona llamados Puntos de Acceso. Los puntos de acceso tienen servicios de tratamiento de opioides las 24 horas del día, todos los días de la semana. Aquí están las ubicaciones de los puntos de acceso y la información de contacto.

Puntos de Acceso	Ubicación	Teléfono
CODAC Health Recovery and Wellness	380 E Ft Lowell Rd Tucson, AZ 85705	520-202-1786
Community Bridges East Valley Addiction Recovery Center	560 S Bellview Mesa, AZ 85204	480-461-1711
Community Medical Services	2806 W Cactus Rd Phoenix, AZ 85029	602-607-7000
Intensive Treatment Systems, West Clinic	4136 N 75th Ave #116 Phoenix, AZ 85033	623-247-1234

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para buscar un tratamiento para el OUD, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711.

La ayuda está a solo una llamada o mensaje de texto

Para emergencias,
llame o envíe un texto al 911.

[Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988](#)

Llame o envíe un texto al 988.

Chat: chat.988lifeline.org

[La Línea Nacional de Referencia y Tratamiento de Trastornos y Uso de Sustancias 800-622-4357 \(HELP\)](#)

[Línea Directa de Prevención de Crisis del Estado de Arizona](#)

844-534-4673 (HOPE)

o envíe un texto al 44673 (4HOPE)

Chat: crisis.solari-inc.org/start-a-chat/

[Líneas Directas de Prevención de Suicidio y Crisis por Condados y Naciones Tribales](#)

Región Central

Condados de Maricopa y Pinal
800-631-1314

Región del Sur

Condados de Cochise, Graham, Greenlee,
La Paz, Pima, Santa Cruz, y Yuma
866-495-6735

Nación Tribal

Comunidad Indígena AK-Chin
800-259-3449

Comunidad Indígena Gila River
800-259-3449

Salt River Pima Maricopa
Comunidad Indígena
480-850-9230

Tohono O'odham Nation
844-423-8759

[Otros Recursos Disponibles](#)

Línea Nacional para la Prevención del Suicidio 800-273-8255

Teléfono o mensaje de texto de Teen Lifeline 602-248-8336 (TEEN)

Línea de Prevención de Crisis para Veteranos 988 (*opríma 1*)

Be Connected 866-429-8387 (4AZ-VETS)

DeafLEAD 321-800-3323

(videoteléfono para usuarios de ASL)



Comprender sus Derechos en las Instalaciones Residenciales de Salud Comportamental

Si se hospeda en un Centro Residencial de Salud Comportamental (BHRF, *por sus siglas en inglés*) y toma medicamentos para el uso de opioides (*llamados MOUD*):

- No puede ser rechazado porque está usando MOUD.
- Puede seguir tomando sus medicamentos mientras recibe atención en el BHRF.

Los proveedores de BHRF y MOUD trabajan en equipo para ayudarle a:

- Si el BHRF administra MOUD, puede optar por obtener su medicamento allí.
- Si obtiene MOUD de otro proveedor, BHRF trabajará con ellos para apoyarlo. No tiene que cambiar de proveedor de MOUD si no lo desea.
- Puede probar otros tratamientos si lo desea, pero no tiene que dejar de tomar MOUD.
- Debe aceptar cualquier cambio en su MOUD.

Para obtener más información, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711.



Cese Hoy, Prospere Mañana

¿Por qué dejar el tabaco?

Fumar y consumir tabaco perjudica su salud y puede ser costoso. Cuando deje de fumar, puede:

- Respirar más fácil.
- Tener más energía.
- Ahorrar cientos de dólares cada año.
- Proteger a su familia del humo de segunda mano.
- Reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer.

Podemos ayudarlo a dejar de fumar

Como miembro de B – UFC/ACC, tiene acceso a ayuda sin costo para dejar el tabaco:

- Pídale a su proveedor o farmacéutico parches, chicles y pastillas de nicotina. También puede solicitar medicamentos recetados. La mayoría están cubiertos.
- Hable con entrenadores o consejeros capacitados y obtenga apoyo cuando más lo necesite. También puede llamar a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona al 800-556-6222.

¿Listo para empezar?

Muchas personas necesitan varios intentos antes de dejar de fumar para siempre. No se rinda. Cada vez que lo intenta, aprende lo que funciona mejor para usted.

Hable con su proveedor en su próxima consulta. Le ayudarán a hacer un plan que funcione para usted.

Recuerde, dejar el tabaco es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud y su cartera.

El Bienestar Comienza Aquí

Únase a nuestra Academia de Bienestar

La Academia de Bienestar es un programa diseñado para darle información sobre temas importantes de salud. Ofrece una variedad de sesiones virtuales y presenciales. Aprenda sobre alimentación saludable, manejo del estrés, estado físico, cocina y más de profesionales expertos. Conéctese con su comunidad y otros miembros del plan de salud. Haga preguntas y acceda a recursos útiles para tomar medidas simples hacia un estilo de vida más saludable. Todos son bienvenidos a participar, así que invite a su familia y amigos.

¿Interesado en unirse?

Comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711 o visite www.BannerHealth.com/ACC-wellnessacademy para registrarse para los próximos eventos.

Manténgase Fuerte, Mantenga el Ritmo

La Fibrilación Auricular, también conocida como AFib, es un latido cardíaco irregular. La AFib es el tipo más común de ritmo cardíaco irregular. ¿Qué sucede durante la AFib? Las cavidades superiores del corazón laten irregularmente. No se bombea suficiente sangre de las aurículas. Esto puede provocar coágulos de sangre y accidentes cerebrovasculares. La AFib también puede provocar insuficiencia cardíaca y otras complicaciones cardíacas.

Los síntomas comunes de AFib son:

- Sensación de un corazón tembloroso
- Mareos
- Arritmia cardíaca
- Dificultad para respirar
- Cansancio general
- Fatiga con el ejercicio
- Sudoración

Es importante hablar con su proveedor de atención médica si tiene estos síntomas. El 12-20% de las personas con AFib sufrirán un accidente cerebrovascular. Es muy importante informar sus síntomas.

El tratamiento incluye:

- Medicamentos para disminuir la frecuencia cardíaca
- Medicamentos para prevenir coágulos y accidentes cerebrovasculares
- Una dieta saludable
- Limitar el alcohol y la cafeína
- Actividad regular
- No fumar

Lo más importante es hablar con su proveedor y seguir sus consejos.

Empoderar a las Familias con Atención y Opciones

Obtenga más información sobre su beneficio de planificación familiar y suministros

Los servicios de planificación familiar están disponibles para cualquier miembro en edad reproductiva (12 a 55 años), independientemente de su sexo, que voluntariamente elija retrasar o prevenir el embarazo. Los servicios y suministros de planificación familiar están disponibles sin costo alguno. Están disponibles a través de cualquier proveedor apropiado, independientemente del estado de la red del proveedor. Los proveedores de planificación familiar pueden ayudarla a revisar y elegir el mejor método anticonceptivo para usted. Las referencias médicas no son necesarias al elegir un proveedor de planificación familiar. No hay requisito de autorización previa. Y no hay copago ni ningún otro cargo por los servicios o suministros de planificación familiar. Si tiene preguntas o necesita ayuda con cualquier servicio o suministro de planificación familiar, hable con su proveedor o llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711.

Para obtener una lista completa de los servicios de planificación familiar cubiertos, así como las limitaciones, revise la sección titulada "Planificación familiar" en su *Manual para Miembros*.



¡Hay que Prevenir!

Una Vacuna Ayuda a Prevenir la Gripe

La temporada de gripe llega todos los años, y la mejor manera de protegerse es vacunándose contra la gripe.

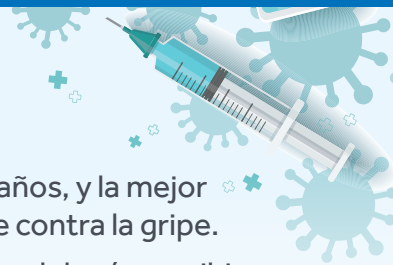
Todas las personas mayores de 6 meses deberían recibir una cada año, idealmente a fines de octubre. Si se vacuna contra la gripe después de octubre, aún puede ayudarlo a protegerse durante el resto de la temporada. La vacuna contra la gripe es un beneficio cubierto para los miembros de B – UFC/ACC.

Algunas personas tienen más probabilidades de enfermarse gravemente a causa de la gripe. Esto incluye bebés, adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con problemas de salud como asma o diabetes. Si cuida a alguien con alto riesgo, vacunarse también ayuda a protegerlo.

Además de vacunarse contra la gripe, hay otras formas de mantenerse saludable. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón. Cúbrase la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Manténgase alejado de las personas enfermas y quédese en casa si está enfermo.

Si contrae la gripe, su proveedor podría darle medicamentos llamados medicamentos antivirales. Estos pueden ayudarlo a sentirse mejor más rápido y evitar que empeore. Según los CDC, los antivirales funcionan mejor cuando se inician uno o dos días después de que aparezcan los síntomas de gripe.

Al seguir estos pasos, puede ayudar a detener la propagación de la gripe mientras se mantiene a salvo a usted y a los demás. Hable con su proveedor si tiene preguntas sobre la vacuna contra la gripe. También puede visitar la página web de los CDC para obtener más consejos www.cdc.gov/flu/prevention/?CDC_AAref_Val=.



Sea su Propio Héroe de la Salud en Casa

Queremos ayudarlo a mantenerse fuera del hospital y apoyar su viaje de salud. Mantenerse saludable en casa puede incluir tomar medicamentos según lo sugiera su proveedor, mantenerse al día con las consultas al proveedor, comer bien, beber agua, descansar y buscar apoyo cuando sea necesario.

Llame a su proveedor si se siente peor, tiene problemas nuevos o tiene preguntas sobre su medicamento. No espere hasta que se sienta realmente enfermo. Llame temprano para pedir ayuda. Pequeños pasos todos los días lo mantienen saludable y en casa. Su equipo de atención está aquí para ayudarlo. Podemos responder preguntas y ayudarlo a encontrar lo que necesita.

¿No sabe qué nivel de atención médica necesita? Llame a Nurse On Call al 888-747-7990 para recibir ayuda o encontrar un centro de urgencias cerca de usted.

Juntos por una Mejor Salud



En B–UF/ACC, nos preocupamos por su salud. Trabajamos arduamente para asegurarnos de que reciba atención segura y de alta calidad. Nuestro equipo de mejora de la calidad analiza cómo recibe la atención y encuentra formas de mejorarla.

¿Quiere obtener más información sobre cómo mejoramos la atención?

Visite nuestro sitio web para explorar nuestro Programa de Gestión de Calidad en www.BannerHealth.com/ACC-QIProgram.

Vigilancia de Cumplimiento

Protegiendo sus Beneficios de AHCCCS

Cómo detectar y denunciar el fraude

Sus beneficios de salud de AHCCCS lo ayudan a mantenerse saludable. Pero a veces, la gente intenta engañar al sistema. Esto se llama fraude y puede perjudicarlo a usted y a otras personas que necesitan atención. Puede ayudar a detenerlo.

¿Qué es el fraude, uso indebido y abuso?

- **El fraude** es cuando alguien miente a sabiendas para obtener atención médica o dinero que no debería tener.
- **Uso indebido** es cuando las personas usan más servicios de los que necesitan.
- **El abuso** es cuando alguien no sigue las reglas y cuesta más dinero.

Ejemplos de fraude

- Un proveedor factura a AHCCCS por una consulta que no tuvo.
- Alguien usa su tarjeta de identificación de AHCCCS para recibir atención.
- Una persona le ofrece dinero o regalos por su número de AHCCCS.
- Una farmacia le da más medicamentos de los que le recetó su proveedor.

Por qué es importante

El fraude puede:

- Quitarle el cuidado a las personas que realmente lo necesitan.
- Agota sus beneficios.
- Pone en riesgo su información personal

Cómo puede ayudar

Puede proteger sus beneficios de la siguiente manera:

- Revise sus facturas o cartas de atención médica para asegurarse de que sean correctas.
- Nunca comparta su tarjeta o número de identificación de AHCCCS con nadie excepto con su proveedor o clínica.
- Denunciar cualquier cosa que parezca incorrecta o extraña.

Cómo Denunciar un Fraude

Si cree que algo anda mal, puede denunciarlo. No tiene que dar su nombre.

Los casos de sospecha de FWA se informarán a AHCCCS (OIG) y Banner University Family Care directamente al:

Fraude de proveedores

Para denunciar una sospecha de fraude por parte de un proveedor médico, llame al siguiente número:

- En Arizona: 602-417-4045
- Fuera de Arizona solo: 888-ITS-NOT-OK o bien, 888-487-6686
- O accediendo al sitio web de AHCCCS directamente en: www.azahcccs.gov/Fraud/ReportFraud/

Fraude de miembros

Para denunciar una sospecha de fraude por parte de un miembro de AHCCCS, llame al siguiente número:

- En Arizona: 602-417-4193
- Fuera de Arizona solo: 888-ITS-NOT-OK o bien, 888-487-6686
- O accediendo al sitio web de AHCCCS directamente en: www.azahcccs.gov/Fraud/ReportFraud/

Preguntas

Si tiene preguntas sobre el fraude de AHCCCS, el abuso del programa o el abuso de un miembro, comuníquese con el AHCCCS OIG.


- Correo electrónico: AHCCCSFraud@azahcccs.gov

Reportando a B – UFC/ACC

 **Centro de Atención al Cliente** 800-582-8686, TTY 711  **Oficial de Cumplimiento** 520-548-7862

 **Fax** 520-874-7072

 **Correo electrónico** BHPCompliance@bannerhealth.com

 **Correo** Banner – University Family Care/ACC
Compliance Department
5255 E Williams Circle, Ste 2050
Tucson, AZ 85711

 **Cumplimiento Confidencial y Anónimo (ComplyLine) Hotline**
888-747-7989



ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available at no cost to you. ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. 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。 B – UFC/ACC 800-582-8686, TTY 711.

MK-ACC.5027.CYE26_es

