

Health CONNECTION



Banner
University Family Care

EN ESTA
EDICIÓN

¿Es Tiempo de Renovar!

¿Qué es la Emergencia de Salud Pública (PHE)?

Cuando comenzó la pandemia de COVID-19, el gobierno federal anunció una Emergencia de Salud Pública (PHE, por sus siglas en inglés). Esto significa que cualquier persona con AHCCCS o KidsCare seguiría siendo elegible para Medicaid durante la PHE, independientemente de cualquier otro requisito de elegibilidad.

¿Por qué es esto importante?

Cuando finalice la PHE, es posible que deba renovar su elegibilidad para AHCCCS. Si no renueva, puede correr el riesgo de perder su cobertura.

¿Cómo sabré cuándo ha terminado la PHE?

Realmente no sabemos cuándo terminará la pandemia. El Departamento de Salud y Servicios Humanos ha extendido la PHE cada 90 días desde marzo de 2020. El PHE puede ser extendido nuevamente, o puede acabarse en los próximos meses. Todo depende del estado de la pandemia.



Esquina Cultural
..... pg.2

Esquina de
Cumplimiento
..... pg. 3

Sobre su Plan de
Salud pg. 4

Platiquemos Mamá
..... pg. 5-7

Esquina de
Bienestar..... pg. 8

¡Hay que Prevenir!
..... pg. 10-11

Salud Mental
..... pg. 12-13

Continúa en la página 12

Los Latinos y el Estrés: *Salud de Cuerpo/Mente*

Casi todos los americanos experimentan estrés, y muchos se involucran en conductas que no son saludables como comer por comodidad, elegir dieta poco saludable, fumar o estar inactivos para hacerle frente al estrés y otras emociones, de acuerdo con una encuesta nacional conducida en 2006 por la American

Psychological Association (APA) y dada a conocer en asociación con la National Alliance for Hispanic Health (Alianza Nacional Para la Salud de los Hispanos) y el National Women's Health Resource Center (Centros de Recursos de Salud Nacional de Mujeres). En comparación con la población general, es más probable que los latinos adopten conductas saludables, tales como el ejercicio y pasar más tiempo con los amigos y familia, para manejar el estrés. Desafortunadamente, el estrés todavía es una de las preocupaciones principales para los latinos con más de la mitad manifestando que están preocupados por el estrés en su vida diaria.

Qué puede hacer: Los factores de estrés surgen simultáneamente y sin avisar. Muchas veces estas tensiones están relacionadas con la familia, y con preocupaciones de salud personal y financieras. Aprender a manejar el estrés efectivamente es un esfuerzo que vale la pena hacer.

Defina el Estrés: ¿Cómo experimenta el estrés? Cada persona lo experimenta de manera diferente. ¿Cómo sabe usted cuándo está estresado?

Identifique los factores de estrés en su vida: ¿Qué eventos o situaciones le generan sentimientos de estrés? ¿Están relacionados con su trabajo, hogar, relaciones o algo más?

Identifique mecanismos para enfrentarlo: ¿Qué hace específicamente para lidiar con el estrés? ¿Es una conducta saludable como el ejercicio o es una nociva como fumar?

Cambie su conducta: Determine si se está apoyando en conductas nocivas como fumar o comer para manejar el estrés. Si es así, debería cambiar estas conductas por maneras saludables de enfrentarlo como hacer ejercicio. No trate de cambiar más de una conducta al mismo tiempo.

Haga un plan y tome acciones decisivas: Actúe en situaciones adversas lo más que pueda. Tome decisiones acerca de sus acciones, en vez de evadirse de los problemas y el estrés y deseando que se vayan.

Cuídese a sí mismo: Cuidarse a sí mismo le ayudará a mantener su mente y su cuerpo preparados para lidiar con el estrés. Ponga atención a sus propias necesidades y emociones. Involúcrese en actividades que disfrute y que le sean relajantes. Haga ejercicio regularmente. Coma saludablemente. Asegúrese de que está descansando y durmiendo lo suficiente. Considérese capaz de manejar cualquier cosa que la vida ponga en su camino.

Obtenga apoyo: Mantener relaciones estrechas con miembros de la familia, amigos y otros es importante. Aceptar ayuda y apoyo de aquellos que cuidan de usted y lo escucharán, refuerza la habilidad de manejar el estrés. Si se siente abrumado, o si las razones detrás de su estrés son emocionales, considere buscar ayuda profesional.

Está bien solicitar ayuda para lidiar con el estrés.

Si usted o un miembro de su familia continúa experimentando estrés, solicitar ayuda puede ser una de las maneras más rápidas para recuperar una sensación de control y equilibrio. Para muchas personas, el uso de habilidades de manejo de estrés les ayudará. Los proveedores de Salud Conductual de nuestra red están aquí para usted y su familia.

Para información adicional y ayuda comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.



Robo de Identidad – *Cuales son las Señales de Alerta*

El robo de identidad está en ascenso. Aquí hay algunas señales de que alguien ha robado su información.

- Hay un retiro de dinero de su cuenta bancaria del que usted no sabe
- Deja de recibir cobros u otro tipo de correo
- Las tiendas se niegan a aceptar sus tarjetas o cheques
- Las Agencias de Cobros le llaman en relación con dinero que debe y es algo que usted desconoce
- Cuando revisa su reporte de crédito y aparecen cuentas o cargos que no son suyos
- Proveedores médicos le envían un cobro por servicios que usted no recibió
- Sus registros médicos muestran una condición o enfermedad que usted no padece
- El Servicio de Impuestos Internos (IRS, por sus siglas en inglés) le informa que se ha documentado más de una forma de retorno de impuestos a su nombre
- Recibe un aviso de una compañía le comunica que su información se ha usado ilegalmente a pesar de que usted nunca ha usado esa compañía
- Recibe un recordatorio para una consulta de un proveedor que usted nunca ha usado

Si esto le llega a suceder, visite el sitio www.IdentityTheft.gov. Los recursos del gobierno lo pueden asistir para reportar un robo de identidad. También le ayudan a obtener un plan de recuperación.

Entendiendo la Suplantación de Identidad

Hay personas que envían correos electrónicos fingiendo ser una empresa o persona conocida. Lo tratan de engañar solicitando su información personal que pueden usar. Esto puede incluir claves de acceso, números de tarjeta de crédito o indicándole que ingrese a algún enlace. Estos pueden infectar su dispositivo. La meta de los archivos adjuntos en la suplantación de identidad es engañarlo pidiéndole que abra uno de ellos, que seleccione un enlace, o que les de información sensible. La manera en que los criminales usan su información personal es para el beneficio de ellos mismos.

La suplantación de identidad a través de mensajes de texto se conoce en inglés como smishing. La suplantación de personalidad a través de mensajes de voz se le conoce en inglés como vishing. La idea del criminal es obtener acceso a su información.

Continúa en la página 4

Instancias de sospecha de FWA deben de reportarse a AHCCCS OIG directamente a:

Fraude de Proveedores

Para reportar sospechas de fraude por parte de un proveedor médico, por favor llame a los siguientes números:

En el Condado Maricopa:
(602) 417-4045

Fuera del Condado Maricopa:
(888) 487-6686
(ITS-NOT-OK)

O ingresando directamente al sitio de AHCCCS en:
www.azahcccs.gov/Fraud/ReportFraud

Fraude de Miembros

Para reportar sospechas de fraude por parte de un miembro de AHCCCS, por favor llame a los siguientes números:

En el Condado Maricopa:
(602) 417-4193

Fuera del Condado Maricopa:
(888) 487-6686
(ITS-NOT-OK)

O ingresando directamente al sitio de AHCCCS en:
www.azahcccs.gov/Fraud/ReportFraud

Preguntas

Si tiene preguntas acerca del programa de fraude y abuso de AHCCCS, o abuso por parte de un miembro, por favor comuníquese con AHCCCS OIG.

Correo Electrónico:
AHCCCSFraud@azahcccs.gov



SOBRE SU PLAN DE SALUD

Continúa de la página 3

Entendiendo la Suplantación de Identidad

Saber identificar un “suplantador o phishing” es el primer paso para proteger su información. Primero, verifique las direcciones de correo electrónico, en ocasiones son similares pero diferentes de la dirección de correo electrónico correcta. Observe el saludo inicial como “Estimado Cliente”. Verifique la ortografía y los errores gramaticales. Tenga precaución si es un intento de que haga algo urgentemente. Busque enlaces y archivos adjuntos que no sean usuales. Sea cuidadoso con respecto a cosas que sean demasiado buenas para ser ciertas,

Si sabe algo de Fraude, Uso Indebido y Abuso (FWA, por sus siglas en inglés) o asuntos de falta de cumplimiento, por favor contacte a Banner – University Family Care/ALTCS en cualquiera de los siguientes:

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

Oficial de Cumplimiento de Medicaid: (520) 548-7862

Fax: (520) 874-7072

Correo Electrónico: BHPCompliance@bannerhealth.com

Correo: Banner – University Family Care/ALTCS

Compliance Department

2701 E. Elvira Road

Tucson, AZ 85756

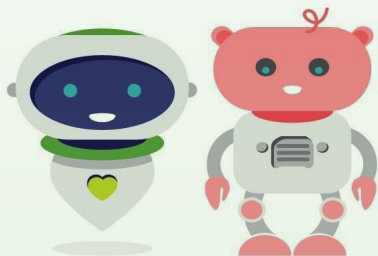
Línea Confidencial y Anónima de Cumplimiento (ComplyLine):

(888) 747-7989

Aplicación Pyx Health Para Ayudarle a Sentirse Mejor

¡Haga su vida más fácil con la aplicación móvil de Banner! Cuando descargue la aplicación, Pyxir – El robot inteligente de Pyx – estará con usted en todo momento. Pyxir puede ayudarle a:

- **Reirse, sentirse menos solo y tener un amigo cuando lo necesite.**
- **Conectarse con su familia y amigos para brindarle apoyo.**
- **Encontrar un proveedor.**
- **Conectarlo con recursos locales para comida, alojamiento, empleo y ayuda financiera.**



¡Gracias por permitirnos ser su compañero de salud y bienestar!

Encuentre otras maneras de estar conectado en www.BannerUFC/ALTCS.

NUEVO MANUAL PARA MIEMBROS

Si actualmente está inscrito como miembro de B – UFC/ALTCS, debería haber recibido su Manual para Miembros. Puede acceder a la versión electrónica del Manual para Miembros 2021/2022 en nuestro sitio web en www.BannerUFC.com/altcs, o puede solicitar una copia impresa comunicándose con nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.

CAMBIO DE DIRECCIÓN

Como su plan de salud, le enviamos información por correo y es importante que tengamos su dirección correcta. Antes de que se cambie, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente para actualizar su dirección. También debe notificar al plan de lo siguiente:

- Su PCP y otros proveedores o doctores.
- La oficina del Seguro Social, si está recibiendo beneficios de parte de la misma.
- KidsCare y DES, por favor comuníquese con Health-e-Arizona PLUS

Puede llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146 y Health-e-Arizona PLUS al (855) 432-7587 (HEA-PLUS). O bien, crear una cuenta en el sitio www.healtharizonaplus.gov.



¿Qué es la atención prenatal y por qué es importante?

La atención prenatal es el cuidado médico que recibe durante el embarazo. En cada consulta de atención prenatal, su proveedor la revisa a usted y a su bebé. Su proveedor puede asegurarse de que usted esté sana y también puede consultar cuándo debe nacer su bebé. Llame a su proveedor para programar un chequeo prenatal.

La atención prenatal temprana y regular le ayuda a tener un embarazo, un parto y un bebé más saludables. Es mejor hacer su primera cita prenatal tan pronto como sepa que está embarazada. Asegúrese de ir a todos sus chequeos prenatales, incluso si se siente bien.

¿Con qué frecuencia acude a los chequeos de atención prenatal?

La mayoría de las mujeres embarazadas pueden seguir un horario como este:

- **Semanas 4 a 28 de embarazo:** Un chequeo cada 4 semanas (una vez al mes)
- **Semanas 28 a 36 de embarazo:** Un chequeo cada 2 semanas (dos veces al mes)
- **Semanas 36 hasta el parto:** Un chequeo cada semana (una vez a la semana)

Es posible que su proveedor quiera verla con más frecuencia si hay alguna preocupación. Si está embarazada y necesita ayuda para encontrar un proveedor, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711. También tenemos administradores de atención médica para ayudarle a responder sus preguntas sobre el embarazo.

Mantener a las Mamás Sanas Después del Embarazo

B - UFC/ALTCS quiere asegurarse de que permanezca saludable después de que su bebé haya nacido. Es muy importante programar e ir a sus consultas de seguimiento después del parto. Una consulta posparto puede ayudar a prevenir o tratar complicaciones serias o que inclusive amenacen su vida en los días o semanas después de la llegada de su bebé.

Consulte a su proveedor de atención primaria si tiene alguna preocupación. Si va a otro doctor, atención de urgencia o la sala de emergencias, hágales saber que tuvo un bebé en el último año.

Si tiene algún signo de depresión posparto, busque ayuda de inmediato.

Los signos incluyen:

- Llanto excesivo
- Cambios de estado de ánimo
- Dormir demasiado o no dormir
- Dificultad para vincularse con su bebé

Para obtener ayuda con la depresión posparto, llame a su doctor o Postpartum Support International - Apoyo Posparto Internacional (PSI, por sus siglas en inglés) al (800) 944-4773.

SI TIENE PENSAMIENTOS DE HACERSE DAÑO A SÍ MISMA O A SU BEBÉ, LLAME 911.

Para obtener más información sobre los recursos del embarazo o el posparto, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711 y pregunte por un Administrador de Atención Obstetra. También puede visitar www.cdc.gov/hearher/pregnant-postpartum-women/index.html.





¿Está Planeando Lactar?

Los extractores de leche son uno de los muchos beneficios disponibles para usted a través de su plan de salud. Es fácil de ordenar y tiene muchas opciones para elegir. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711 para obtener información sobre cómo pedir un extractor de leche.

Los expertos en lactancia están listos para responder a sus preguntas las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame a la Línea de Ayuda de Lactancia (Departamento de Servicios de Salud de Arizona) al (800) 833-4642.



Línea De Ayuda Birth To Five

The birth to five helpline es una línea de ayuda para padres y cuidadores

Los especialistas en desarrollo infantil están disponibles de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. También puede dejar un mensaje fuera del horario de oficina, o también a cualquier hora, puede hacer preguntas en línea. La Línea de Ayuda de Birth to Five puede contestar preguntas sobre temas para niños desde el nacimiento hasta los cinco años, como:

- Dormir
- Desarrollo del Niño
- Irritabilidad / Cólicos
- Comportamientos Desafiantes
- Crianza
- Alimentación / Nutrición
- Recursos y Apoyo Comunitario
- Llame al (877) 705-kids o visite www.birthtofivehelpline.org

La ayuda del Plan de Salud está disponible para apoyar a todos los miembros menores de 21 años. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711 y pida hablar con un Administrador de Atención Pediátrica

Programa WIC

Que es WIC:

El Programa de Nutrición Suplementaria de Arizona para Mujeres, Bebés y Niños.

WIC cuenta con expertos en nutrición. Se centran en la nutrición en el embarazo, la lactancia y la infancia. WIC también le ayuda a obtener alimentos saludables para usted y su familia.

¿Para quién es WIC?

- Bebés
- Niños de hasta cinco años
- Mujeres embarazadas (regístrese tan pronto sepa que esté embarazada)
- Mujeres lactando, hasta el primer cumpleaños del bebé
- Mujeres cuyo embarazo terminó hace menos de seis meses

Cómo comunicarse con WIC

(800) 252-5942

www.azwic.gov

Busque "EzWIC" en

App Store o Google Play



Medicamentos y Uso de Drogas durante el Embarazo

Existen riesgos al tomar ciertos medicamentos o drogas durante el embarazo, como los opioides, la heroína o la metadona pueden transferirse a su bebé. Pueden afectar a su bebé antes o después del nacimiento y pueden causar problemas como el Síndrome de Abstinencia Neonatal (NAS, por sus siglas en inglés) y enfermar gravemente a su bebé. Es muy importante comenzar la atención prenatal tan pronto como sepa que está embarazada. Informe a su doctor sobre todo el uso de medicamentos o sustancias.

Pregúntele a su proveedor médico antes de tomar:

- Medicamentos de venta libre
- Medicamentos recetados
- Ayudas para dormir
- Remedios herbales incluyendo marihuana
- Bebidas energéticas
- Cualquier droga ilícita

Dónde ir a buscar ayuda:

Arizona Opioid Assistance and Referral (OAR) - Línea de Ayuda y Referencia de Opioides de Arizona (888) 688-4222

SAMHSA Treatment Referral Hotline (Línea de Referencia para Tratamiento de SAMHSA) (800) 662-4357 (HELP)

www.SubstanceAbuse.az.gov

NAS Clinics and Support Service for Families (Clínicas NAS y Servicio de Apoyo para Familias)

(480) 628-7500 | www.HushabyeNursery.org

(480) 398-7373 | www.JacobsHopeAZ.org

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención de maternidad, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.



Vacunas

Los bebés, niños y adolescentes necesitan diferentes vacunas para protegerlos de las enfermedades. El Esquema de Vacunación recomendado es proporcionado por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Las vacunas necesarias están cubiertas como parte del chequeo para niños. No recibir todas las dosis de la vacuna, deja a nuestros hijos en riesgo de enfermedad. Además, la mayoría de las escuelas requieren vacunas para ingresar. Hable con el doctor de su hijo si tiene preguntas sobre las vacunas o cualquiera de las necesidades de su niño.





¿Qué Esperar de su Equipo de Niños y Familias?

Después de inscribir a su niño en los servicios de salud conductual, se asigna un administrador de atención médica, que a menudo es su primer punto de contacto. Le ayudan a navegar por los servicios y sirven como coordinador para su equipo. Su administrador de atención médica asignado lo ayudará a comprender el proceso de CFT.

¿Qué es un Equipo de Niños y Familias?

El CFT es un grupo de personas reunidas para apoyarlo a usted y a su niño, el cual ayuda a su hijo a alcanzar sus metas de tratamiento. Puede decidir quién forma parte del equipo. Las reuniones ocurren tan a menudo como sea necesario. Los miembros del equipo pueden incluir:

- Tutor/cuidador
- Niño
- Familia y amigos
- Proveedores de servicio
- Personal de salud física
- Personal de la escuela
- Oficina de Libertad Condicional Juvenil
- Otras agencias que trabajan con su niño

¿Qué sucede durante un CFT?

Todas las personas que participan en el CFT desempeñan un papel en el apoyo a su familia. A los miembros del equipo se les pueden asignar tareas para ayudar a su niño a alcanzar sus metas. Las decisiones deben tomarse en equipo para apoyarlo a usted y a su hijo. Los cambios en el equipo y la frecuencia de las reuniones se pueden hacer cuando sea necesario. El equipo se reúne para:

- Identificar las necesidades y fortalezas para el niño y la familia
- Crear metas de tratamiento
- Encuentre servicios útiles
- Crear un plan
- Hable sobre el progreso
- Platicar los próximos pasos para la transición

¿Qué pasa si necesito más ayuda?

Banner tiene equipos internos que pueden apoyar su viaje hacia la salud. Puede llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente si necesita más ayuda. Pueden conectarlo con el equipo adecuado para ayudarlo a satisfacer sus necesidades. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.

Banner tiene equipos internos que pueden apoyar su viaje hacia la salud.



COVID Prolongado

La mayoría de las personas que tienen COVID-19 mejoran en pocas semanas. Desafortunadamente, otras personas continúan teniendo síntomas por semanas o por algunos meses después de haber tenido COVID-19. A estos síntomas se le llama COVID-19 Prolongado o afecciones posteriores al COVID-19. Usted puede desarrollar síntomas de COVID-19 Prolongado inclusive si su enfermedad de COVID-19 fue moderada o si no tuvo síntomas al principio.

Las personas con COVID-19 Prolongado pudieran experimentar uno o más de los siguientes síntomas:

- cansancio o fatiga
- dificultad para respirar
- fiebre
- dificultad para pensar o concentrarse (brain fog)
- dolor en el pecho, estómago, músculos o coyunturas
- problemas para dormir
- cambios en el sentido del olfato o del gusto
- mareos, insomnio, cambios en el estado de ánimo
- sensación de picazón

No está claro que está causando el COVID-19 Prolongado. Se han hecho investigaciones para ayudar a entender la causa y para encontrar tratamientos. Es importante que vea a su

proveedor de cuidado de salud. Asegúrese de comentarle acerca de estos síntomas. No asuma que tiene síntomas de COVID Prolongado. Su PCP determinará si es COVID Prolongado o algo más. El tratamiento depende de los síntomas y en la persona que los está experimentando. Cada situación es tratada por separado atendiendo sus propios síntomas. La mejor manera de prevenir el COVID Prolongado es no contagiarse nunca de COVID-19 y ayudar a proteger a todos a su alrededor. La vacunación es la mejor manera de prevenir el COVID-19. Continúe con la distancia social. Lave o desinfecte sus manos. Use mascarilla donde sea requerido o si lo hace sentir más cómodo.



¡AHCCCS Cubre Anteojos y Reajustes para Miembros Menores de 21 Años!



B – UFC/ALTCS cubre exámenes y cuidado de la vista para todos los miembros menores de 21 años. Esto incluye nuevos anteojos, así como reajuste de sus anteojos.

¿Sus anteojos se rompieron o perdieron?

No hay restricciones para arreglarlos o reemplazarlos. Si usted es menor de 21 años llame a nuestro Centro de Atención al Cliente para obtener ayuda. Le ayudaremos a encontrar la próxima cita disponible y no es necesario que espere hasta el próximo examen de la vista.

Para obtener ayuda para hacer una cita del examen de los ojos, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.

¡HAY QUE PREVENIR!

Cuidado del Asma

El asma es una enfermedad pulmonar muy común a largo plazo. Afecta tanto a niños como a adultos. El asma puede causar sibilancias, dificultad para respirar y tos por la noche o temprano en la mañana. Si tiene asma, la tiene todo el tiempo. Pero solo tendrá un ataque de asma cuando algo desencadene o moleste sus pulmones. Los desencadenantes comunes son cosas como el polen, el polvo, el humo del tabaco, la caspa de las mascotas, las plagas o la contaminación. Un ataque de asma puede hacer que tosa o tenga sibilancias y puede conducir a una emergencia si no se trata rápidamente.

Para ayudar a prevenir un ataque de asma, es importante:

- Consultar al doctor regularmente
- Tome todos sus medicamentos para el asma exactamente como su doctor le indique
- Tener listo un Plan de Acción para el Asma y saber cómo usarlo
- Conozca sus disparadores o los de su hijo y evítelos
- Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su hijo sepan cómo controlar su asma

B – UFC/ALTCS tiene administradores de atención de enfermería disponibles para ayudarle a obtener más información sobre el cuidado del asma y los medicamentos para el asma. También podemos ayudarlo con sus otras necesidades de atención médica, incluso podemos ayudarlo a comunicarse con un doctor. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146 de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. para solicitar un administrador de casos.



Chequeos Dentales Regulares

Para miembros de 12 meses a 21 años

¿Sabía que debería ir a su dentista para chequeos regulares dos veces al año? Aquí hay algunos consejos saludables para mantenerlo con buena salud bucal:

- Cepíllese los dientes al menos dos veces al día
- Practique cepillarse adecuadamente, incluido el uso de un cepillo de dientes de cerdas suaves
- Cepíllese con pasta de dientes que contenga fluoruro para ayudar a fortalecer los dientes
- Limpie entre los dientes diariamente con hilo dental
- Esto ayuda a eliminar los alimentos que su cepillo de dientes no puede alcanzar
- Limite los alimentos y bebidas azucarados, como los refrescos y los caramelos duros
- Coma una dieta sana y balanceada

- Si su boca está constantemente seca, consulte a su dentista. Su boca necesita saliva para limitar el crecimiento de bacterias.

Según la Arizona Dental Association (Asociación Dental de Arizona), www.azda.org, un dentista puede ayudar a identificar problemas de salud como los siguientes antes de que se vuelvan graves:

- Enfermedad cardiovascular
- Diabetes
- Enfermedades bucales
- Enfermedad de las encías
- Caries dentales (caries)
- Cáncer bucal

Las consultas regulares a su dentista le ayudan a mantener dientes, encías y boca saludables. Si no ha ido a su dentista al menos una vez este año, ¡asegúrese de comunicarse y hacer una cita hoy mismo!

Prueba de Presión Arterial

La presión arterial alta es cuando la fuerza de la sangre que fluye a través de los vasos sanguíneos es consistentemente demasiado alta. Es importante hacerse pruebas regulares de presión arterial cuando sea necesario, pero ¿sabía que también puede monitorearla por su cuenta en casa? Es importante que sepa cómo hacerlo de la manera correcta. Aquí hay algunos consejos útiles de acuerdo con la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), www.heart.org.

- **Quédese quieto.** No fume, beba cafeína ni haga ejercicio dentro de los 30 minutos antes de tomar su presión arterial. Vacíe la vejiga y dese al menos 5 minutos de descanso antes de tomarse la presión.
- **Siéntese correctamente.** Siéntese con la espalda recta y apoyada. Sus pies deben estar planos en el suelo y sus piernas no deben estar cruzadas. El brazo debe apoyarse sobre una superficie plana (como una mesa) con la parte superior del brazo a la altura del corazón. Asegúrese de que la parte inferior del brazalete se coloque directamente sobre la curva del codo.
- **Tómese la presión a la misma hora todos los días.** Es importante tomar las lecturas a la misma hora todos los días, como por la mañana y la noche.
- **Tome múltiples lecturas y registre los resultados.** Cada vez que se tome la presión, tómese la dos o tres veces con un minuto de diferencia y registre los resultados.
- **No tome la presión sobre la ropa.**

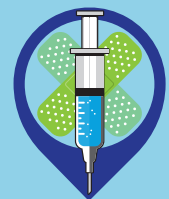
Nota: Un diagnóstico de presión arterial alta debe confirmarse con un profesional médico. Un doctor también debe evaluar cualquier lectura de presión arterial inusualmente baja. La American Heart Association recomienda monitoreo en el hogar para todas las personas con presión arterial alta para ayudar al proveedor de atención médica a determinar si los tratamientos están funcionando. El monitoreo en el hogar no es un sustituto de las consultas regulares a su doctor. Si le han recetado medicamentos para bajar su presión arterial, no deje de tomar su medicamento sin hablar con su doctor, incluso si su presión arterial está en el rango normal durante el monitoreo en el hogar.



¿Necesita Ayuda Para Dejar De Fumar?

Puede llamar a Arizona Smoker's Helpline (Ayuda para Fumadores de Arizona) para ayudarlo a dejar de fumar llamando al (800) 556-6222, o visitando ASHLINE.ORG

Cuando las cosas se ponen difíciles, un Consejero para dejar de fumar de ASHline, lo mantiene enfocado en sus metas.



¿Necesita una Vacuna de Refuerzo contra el COVID-19?

Todas las personas de 5 años en adelante pueden obtener una vacuna de refuerzo

Para más información sobre las vacunas de refuerzo, visite www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html.

¡HAY QUE PREVENIR!

Vacunas y Vacunas de Refuerzos contra el COVID-19

Si no está seguro de si debe recibir la vacuna, no está solo. Algunas personas tienen preocupaciones con respecto a la vacuna. Aquí en Banner – University Family Care/ALTCS, entendemos que pueda dudar. Queremos hablar con usted para que pueda hacer cualquier pregunta que tenga. Recibir la vacuna es la mejor manera de evitar infectarse con COVID-19 y ayudar a prevenir la propagación del virus. Es cierto que la mayoría de las personas sobreviven al virus, pero algunas no. Además, hay algunas complicaciones a largo plazo que las personas están empezando a notar. Incluso jóvenes sanos.

Si alguna vez ha tenido una reacción alérgica a una vacuna, no significa que no pueda recibir la vacuna contra COVID-19. Debe hablar con su doctor, ya que hay diferentes ingredientes en diferentes vacunas. Podría estar bien incluso si tuvo una reacción a otro medicamento o vacuna. Su doctor puede decirsel.

Se ha dicho que no necesita una vacuna de refuerzo si ha recibido la vacuna inicial o ya ha tenido COVID-19, pero puede protegerlo de variantes o aumento de casos.

B – UFC/ALTCS tiene profesionales médicos que están felices de hablar sobre sus preocupaciones sin juzgar o presionar sobre su decisión personal. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente y pida hablar con un Administrador de Caso.



Continúa desde la portada

¡Es Tiempo de Renovar!

¿Cómo puedo evitar perder la cobertura de atención médica cuando finalice la PHE?

Para evitar perder su cobertura de atención médica:

1. Asegúrese de que su información de contacto esté actualizada visitando www.healtharizonaplus.gov o llamando al (855) 432-7587 (HEAPLUS). Al verificar si su información de contacto es correcta, su plan de salud puede comunicarse con usted con su fecha de renovación e información sobre cómo renovar.
2. Solicite la renovación visitando www.healtharizonaplus.gov

¿Hay algún recurso que pueda ayudarme a renovar?

Sí. Hay varios asistentes comunitarios que pueden ayudarlo a renovar. Para encontrar una lista completa para ayudarlo a renovar su elegibilidad para Medicaid, visite nuestro sitio web en www.bannerufc.com/altcs/time-to-renew

Si usted es miembro de B – UFC / ALTCS, puede llamarnos al (833) 318-4146, TTY 711 y lo ayudaremos con su solicitud. También puede llamar al (855) 432-7587 (HEAPLUS), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m.

Volví a solicitar AHCCCS/KidsCare, pero me dijeron que tenía un exceso de ingresos, ¿qué puedo hacer?

Su familia aún puede calificar para un seguro de salud de bajos ingresos que se ajuste a su presupuesto. Visite www.healthcare.gov para ver otras opciones de seguro de salud. Si se encuentra en los condados de Maricopa, Pinal y Pima, también puede comunicarse con nuestro plan de mercado de seguros Banner|Aetna. Para obtener más información, visite www.banneraetna.com/en/individuals-families.html.



Opioides para Adultos/Información del Uso de Sustancias

La adicción es una condición médica. El tratamiento puede ayudar. La recuperación es posible.

La adicción a los opioides es una enfermedad continua y recurrente que puede afectar a cualquiera en cualquier momento. Si usted o alguien a quien conoce está lidiando con una adicción, el tratamiento está disponible. El tratamiento podría ser diferente para todos. Sin embargo, la recuperación es posible, y la ayuda está disponible para la adicción a los opioides.

Una sobredosis se ve muy diferente al viaje que dan los opioides. Una sobredosis sucede cuando una persona usa más droga de la que su cuerpo puede tolerar. Buscar opciones de tratamiento. son los primeros pasos en la recuperación. El tratamiento puede salvar la vida. Puede ayudar a la persona que está lidiando con su adicción. Puede ayudar a que su vida vuelva a encarrilarse. Hay muchas opciones de tratamiento para ayudarlo a obtener el apoyo que necesita.

Si usted está lidiando con una adicción, no está solo. Hay muchas personas que comparten su experiencia vivida en el uso de drogas.

Si está buscando servicios para ayudar a alguien que conoce, visite el sitio www.opioidservicelocator.azahcccs.gov.

Aquí hay una lista de recursos adicionales para apoyarlo en su camino hacia la recuperación.

**Banner – University Family Care/ALTCS
Customer Care Center: (833) 318-4146**

**Concilio Nacional de Alcoholismo y
Dependencia de Drogas:
www.ncadd.us**

**National Institute on Drug Abuse
(NIDA):
(301) 443-1124**

**Substance Abuse & Mental Health
Services Administration:
(800) 662-4357 (HELP)**

**Línea de Ayuda y Referencia Sobre
Opioides de Arizona (OAR, por sus
siglas en inglés): (888) 688-4222**



Líneas Directas de Crisis

Los servicios de crisis están disponibles para cualquier residente de Arizona, independientemente de la cobertura de seguro de salud:

Los servicios incluyen:

- Las 24 horas del día, los 7 días a la semana, 365 días del año líneas de crisis manejadas por especialistas de crisis capacitados
- Las 24 horas del día, los 7 días de la semana equipos móviles con personal profesional en salud conductual quienes van con la persona que tiene una crisis
- Centros de estabilización de crisis en instalaciones

Si usted o alguien que conoce está teniendo una crisis de salud conductual, llame a una de estas líneas de crisis nacionales o locales:

Consejería de Crisis COVID-19

Llame al 2-1-1 para conectarse con un proveedor de consejería.

www.ResilientArizona.org

Líneas De Crisis Las 24 Horas

National Suicide Prevention Lifeline (Línea Nacional de Prevención del Suicidio)

(800) 273-8255 (TALK)

National Substance Use and Disorder Issues Referral and Treatment Hotline (Línea Directa Nacional de Referencia y Tratamiento de Problemas de Uso de Sustancias y Trastornos):

(800) 662-4357 (HELP)

Enviar un mensaje de texto con la palabra "HOME" al 741741

Líneas De Crisis De Arizona Por Condado:

Condado de Maricopa

Proporcionados por Mercy Care

(800) 631-1314 or (602) 222-9444

Apache, Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz, Yuma
Proporcionados por Arizona Complete Health – Complete Care Plan

(866) 495-6735

Coconino, Gila, Mohave, Navajo, Yavapai

(877) 756-4090

Gila River and Ak-Chin Indian Communities

(800) 259-3449

Salt River Pima Maricopa Indian Community

(855) 331-6432

Tohono O'odham Nation

(844) 423-8759

Adolescentes

Teen Lifeline Teléfono o Mensaje de Texto

(603) 248-8336 (TEEN)

Veteranos

Línea de Crisis para Veteranos

(800) 273-8255 (*presione 1*)

Be Connected

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



Clínicas Integradas

Banner quiere facilitar su atención médica, para mejorar su calidad de vida. Una forma de facilitar la atención médica es proporcionar Cuidado de Salud Médica Completa, la cual significa que una persona puede obtener su atención de salud física y conductual en un solo lugar.

Banner tiene contratos con clínicas que brindan este tipo de atención médica. En una Clínica Integrada le pueden ofrecer:

- Ayuda para la salud física y las necesidades de salud emocional
- Doctores que se comunican entre si más fácilmente
- Diferentes servicios en un solo lugar

Para obtener más información sobre cómo encontrar una Clínica Integrada cerca de usted, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.

Atención Informada de Traumatismos

Las personas que han lidiado con un trauma pueden sentir estrés, ansiedad o depresión. Puede cambiar la forma en que una persona actúa y se siente. Sentirse seguro puede ayudar a las personas a recuperarse de un trauma.

La Atención Informada de Traumatismos es una forma de ayudar a las personas a sentirse seguras para que puedan concentrarse en su salud. La Atención Informada de Traumatismos no es un tipo de servicio, pero trata de cómo las personas interactúan y se apoyan mutuamente.

La Atención Informada de Traumatismos proporciona:

1. Seguridad
2. Confianza
3. Apoyo
4. Respeto
5. Opinión y Elección
6. Aceptación



Todos los miembros de Banner tienen derecho a la Atención Informada de Traumatismos. Si desea más información, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.

Servicios de Apoyo para Familias y Compañeros con Experiencia Viva 101

Los Servicios de Apoyo para Familias y Compañeros con Experiencia Viva ofrecen ayuda, guía, y abogacía.

Hay muchos beneficios con estos servicios:

- Aprender a abogar por usted mismo
- Tener opinión y elección en los servicios
- Tener capacidad de adaptación
- Adquirir un sentido de comunidad

Aquellos que reciben estos servicios se sienten menos solos. También reducen el riesgo de crisis o recaídas.

El Apoyo Entre Compañeros con Experiencia Viva

tiene su propia experiencia viva con problemas físicos, de salud mental y/o de uso de sustancias. Usan esto para ayudar a otros que enfrentan lo mismo.

Los Apoyos Familiares

tienen sus propias experiencias vividas. Ser padre o cuidar de un niño/adulto con necesidades físicas, de salud mental, o uso de sustancias. Ellos trabajan con familias para crear habilidades para apoyar a sus seres queridos.

Todos los miembros de AHCCCS tienen el derecho de solicitar servicios de apoyos de compañeros con experiencias vividas o de familias. Esto se puede hacer a través de programas de organizaciones que los ofrecen. Consulte los siguientes enlaces para más información sobre esto:

Peer Support Services (Servicios de Apoyo de Compañeros con Experiencia Viva):
www.azahcccs.gov/HCCCS/Downloads/PeerandFamilyRunOrganizations.pdf

Family Support Services (Servicios de Apoyo de Familia):
www.azahcccs.gov/AHCCCS/Downloads/FamilyRunOrganizations.pdf

¿Tiene más preguntas?

Comuníquese con el equipo de OIFA de B-UFC/ALTCS oifateam@bannerhealth.com.

Recursos para Ayudar con los Determinantes Sociales de la Salud

(Inseguridad Alimentaria, Empleo, Vivienda)

Los Determinantes Sociales de la Salud” (SDOH, por sus siglas en inglés) son las condiciones en las que vivimos, aprendemos y trabajamos. Afectan nuestra salud y bienestar general. Los ejemplos son tener una comida saludable, un trabajo o un lugar para vivir.

- **La inseguridad alimentaria es no tener acceso a alimentos saludables.** Puede ser corto o durar mucho tiempo. Aquí hay un enlace a Arizona Food Bank Network (Red de Bancos de Alimentos de Arizona) www.azfoodbanks.org/food-banks-in-az para encontrar bancos de alimentos, despensas de alimentos y otros recursos alimenticios en su área.
- **Un trabajo puede ser importante para su salud.** Puede ayudar a pagar las cuentas y salir de la casa. Hay muchos lugares que están listos para contratarlo. Existen programas CORE para satisfacer las necesidades de trabajo únicas de cada miembro. Para obtener más información, visite www.bannerufc.com/ALTCS/resources/employment-services.
- **Tener un lugar para vivir trae seguridad y protección.** B – UFC/ALTCS puede proporcionarle recursos para ayudarle con el pago del alquiler o los servicios públicos. Además, recursos para asistirle a encontrar vivienda. También, podemos proporcionarle referencias a agencias locales que pueden ayudarle.



Si tiene falta de vivienda, puede llamar a un Coordinated Entry Access Point (Punto de Acceso de Entrada Coordinada) en su Condado:

CONDADO COCHISE

Good Neighbor Alliance (520) 439-0776
Bisbee Coalition for the Homeless (520) 432-7839
Primavera – Veterans (520) 308-3093
Southeast AZ Human Resources Council (520) 384-3120

CONDADO GILA

Gila County Community Services (928) 474-7193

CONDADOS GRAHAM Y GREENLEE

Dial 2-1-1 or (877) 211-8661

CONDADO LA PAZ

Western AZ Council of Governments (WACOG) (928) 782-1886

CONDADO MARICOPA

Brian Garcia Welcome Center – Single adults (602) 229-5155
Family Housing Hub – Families with children (602) 595-8700
VA Community Resource & Referral Center – Veterans (602) 248-6040
HomeBase Youth Services – Youth (602) 263-7773

CONDADO PINAL

Community Action Human Resources Agency (CAHRA) (520) 466-1112

CONDADO PIMA

La Frontera (520) 882-8422
Sullivan Jackson (520) 724-7300
Old Pueblo Community Services (OPCS) (520) 546-0122
Our Family Services – Youth (520) 323-1708
Primavera (520) 308-3079
Salvation Army (520) 622-5411
Sonora House (520) 624-5518
City of Tucson (520) 837-5329 or (520) 837-5314

CONDADO SANTA CRUZ

Dial 2-1-1 or (877) 211-8661
Crossroads Nogales Mission (520) 287-5828

CONDADO YUMA

Western AZ Council of Governments (WACOG) (928) 782-1886
Crossroads Mission (928) 783-9362

¿Necesita más información sobre alimentos, empleo y vivienda? Comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.

O bien a su Administrador de Casos

Prevención de Suicidio

El suicidio es prevenible. Al iniciar una conversación con aquellos que necesitan ayuda pueden prevenir el suicidio y salvar vidas. Si usted o alguien a quien conoce experimenta cambios en sus sentimientos, emociones, o circunstancias, hay apoyo disponible. Algunos de estos síntomas pueden incluir:

- Cambios del estado de ánimo
- Tristeza
- Soledad
- Desesperación
- Baja energía
- Dificultad para dormir
- Ira

Hay recursos disponibles. Le ayudarán a usted o un ser querido a encontrar un terapeuta y grupos de apoyo. Usar un sistema de apoyo, puede ayudarle a establecer un sistema de seguridad para usted.

El tratamiento funciona y está disponible. Obtener tratamiento temprano le ayudará a usted o a un ser querido a sentirse mejor.

.....

Aquí hay Recursos de Apoyo de Crisis que pueden ayudarle

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

(800) 273-8255

En Español: (888) 628-9454

Online chat

[Suicidepreventionlifeline.org/chat](https://suicidepreventionlifeline.org/chat)

National Hopeline Network

(800) 442-4673

Coalición para Prevención del Suicidio de Arizona

(480) 784-1514

Impact Suicide Prevention Center

(480) 784-1500

Maricopa Crisis Recovery Network

(602) 222-9444

Arizona Complete Health

(866) 495-6735

Health Choice Arizona

(877) 756-4090

Servicios que No Son del Título XIX/XXI

Los miembros de B – UFC/ALTCS tienen acceso a servicios que no forman parte del Título XIX /XXI, a través de la Autoridad Regional de Salud del Comportamiento (RBHA, por sus siglas en inglés). Los servicios que no son del Título XIX/XXI pueden incluir, entre otros:

- Alojamiento y comida
- Curación tradicional
- Acupuntura auricular (oído)
- Cuidado de niños para miembros en tratamiento para el uso de sustancias y el uso de opioides (*si hay fondos disponibles*)

Para obtener más información sobre estos servicios, comuníquese con la RBHA a continuación según su condado de residencia:

Condados Centrales (Maricopa, Gila)

Línea de servicio Mercy Care al (800) 564-5465 TTY/TDD 711

Condados del Sur (Pinal, Pima, Yuma, La Paz, Santa Cruz, Graham, Greenlee, Cochise)

Línea de Servicio de Arizona Complete Health (888) 788-4408 (TTY/TDY 711).

Para obtener más información, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711. www.BannerUFC.com/ALTCS.



PREGÚNTELE A SU FARMACÉUTICO

¿Sabía que puede beneficiarse recibiendo sus medicamentos por correo directamente a su hogar?

Este servicio está disponible para nuestros miembros sin costo alguno. Esto le ahorra el tiempo de ir a su farmacia local a recoger sus medicamentos.

Su doctor nos puede mandar sus nuevas recetas. Esto puede hacerse de diferentes maneras:

- Mandándolas electrónicamente a
- Banner Family Pharmacy - Chandler
- Por fax al (602) 747-2170
- Llamando al (844) 747-6441
- Puede mandar una copia de sus recetas a nuestra dirección:
7300 W Detroit Street, Chandler, AZ 85226

Maneje sus Recetas Fácilmente

- Descargue la aplicación "Banner RX" en su dispositivo móvil o visite el sitio www.BannerHealth.medrefill.com para procesar sus rellenos digitalmente. Seleccione BFP – Chandler como su tienda preferida para entrega a domicilio. A través de la aplicación o sitio web, usted podrá:
 - » Ver todos sus medicamentos
 - » Ordenar rellenos
 - » Solicitar transferencias de recetas
 - » Establecer recordatorios de texto o correos electrónicos cuando sea tiempo para sus rellenos. El momento de tomar sus dosis y rastrear entregas.
- Puede solicitar rellenos semanas antes de que se le acabe su medicamento. Podemos ayudarle a contactar a su doctor si es que ya no tiene rellenos disponibles. Los rellenos automáticos no están disponibles por el momento. Puede usar la aplicación, ordenar su relleno en línea, o llamarnos.
- La mayoría de las entregas llegarán dentro de 7 días hábiles de haber hecho su pedido.

¿Tiene preguntas? Llame a nuestro equipo al (844) 747-6441 de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:30 p.m. Tiempo de la Montaña.





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

Banner University Family Care

2701 E. Elvira Rd.
Tucson, Arizona 85756

Los servicios contratados están financiados bajo un contrato con AHCCCS.

MANTÉNGASE CONECTADO

Queremos darle los recursos que necesita para tomar control de su salud. Manténgase conectado y vea nuestras herramientas digitales a continuación.

Portal MyBanner Care

Haga su vida más fácil con el Portal MyBanner Care. ¡El portal para los miembros es conveniente, accesible y seguro las 24 horas del día los 7 días de la semana.

Las herramientas incluidas en el portal son:

- Ver Elegibilidad y Servicios
- Solicitar cambio de PCP
- Solicitar una nueva Tarjeta de Identificación de Miembro
- Actualizar Información de Contacto y Demográfica

Visite www.BannerUFC.com/ALTCS, y haga clic en "Member Portal" en la barra de navegación para entrar o inscribirse.

Redes Sociales

Las Redes Sociales es una de las maneras de conectarnos con usted a diario. Manténgase actualizado con consejos de salud, iniciativas y eventos comunitarios.

Síguenos en @BannerUHP

