

Health CONNECTION



Banner
University Family Care

EN ESTA
EDICIÓN

Qué Hacer si Contrae la Gripe

La mayoría de las personas contraen la gripe durante el otoño y el invierno. Los casos de gripe a menudo aumentan en octubre. La mayoría de las veces la actividad de la gripe alcanza su punto máximo entre diciembre y febrero, aunque algunas personas pueden contraerla hasta mayo. Es mejor vacunarse contra la gripe a principios del otoño, para que no se enferme. Si contrae la gripe, aquí hay algunos consejos para ayudarlo a mejorar y detener la propagación:

- **Quédese en casa.** Cuando pueda, quédese en casa si se enferma. Esto ayudará a detener la propagación de su enfermedad a otros.
- **Cúbrase la boca y la nariz.** Cubrirse la boca mientras estornuda y tose ayudará a detener la propagación de gérmenes. Puede usar un pañuelo desechable, la manga superior o el codo. La gripe y otras enfermedades, como el COVID-19, se propagan por gotitas al toser y estornudar.
- **Lávese las manos.** Lavarse las manos durante todo el día ayudará a detener la propagación de gérmenes. Use desinfectante para manos si no puede obtener agua y jabón.
- **Practique otros buenos hábitos de salud.** Duerma mucho, reduzca su estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos saludables.

Fuente: www.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.htm

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) tienen muchos más consejos útiles para ayudarlo a mantenerse saludable durante la temporada de gripe.



Esquina Cultural pg.2

Esquina de Cumplimientor pg. 3

Sobre su Plan de Salud pg. 4

Platiquemos Mamá pg. 5-8

Esquina de Bienestar pg. 9

¡Hay que Prevenir! pg. 10-15

Salud Mentalpg. 16-18

Pregúntele a Su Farmacéutico pg. 19

Mi Viaje y Experiencia con la Falta de Vivienda: *No Tiene que Estar Solo*

El siguiente artículo fue escrito por un miembro de B – UFC/ALTCS que participa en el Comité de Competencia Cultural de B – UHP.

Es importante saber que incluso si está pasando por la falta de vivienda, lo cual es aterrador por sí mismo, aún puede recibir ayuda con servicios de atención médica. Como alguien que ha estado sin hogar, he descubierto que no tenía que renunciar a cuidar mi salud siempre y cuando fuera proactivo.

Tuve acceso a:

- *Profesionales médicos*
- *Medicamentos*
- *Grupos de apoyo entre personas con experiencia vivida*
- *Transporte*

Dicho esto, el transporte médico solo funciona cuando tiene un número de teléfono celular que funciona constantemente. Puede obtener un teléfono a través del programa de teléfono gratuito de Obama o lifeline landing.

Otro lugar para recursos es el refugio para personas sin hogar. Usted recibe una comida, regadera y un cambio de ropa, y en algunos de ellos puede ver a un proveedor médico. Por ejemplo, en el El Centro de Mujeres Hermana José en Tucson, un proveedor médico de El Río va al lugar todas las semanas.

No tiene que estar solo. Tiene los medios y recursos para seguir adelante. Tiene la capacidad de aguantar, especialmente mientras pasa por algo realmente devastador. Su refugio local o centro para personas sin hogar está vinculado con los programas de vivienda más actuales. Algunos proporcionan administración de casos para ayudarle a encontrar un hogar.

Para los proveedores médicos o de salud comportamental, ayudaría a que se produjera una sensibilidad real. Cuando traten a personas sin hogar, absténgase de comentarios triviales y alegres sobre su fin de semana o pequeños problemas con sus enfermeras o compañeros de trabajo. Esto hace que su paciente se sienta invisible. Imagine los problemas que enfrentan sus pacientes. Lo menos que quieren escuchar es sobre los privilegios cotidianos despreciados por las personas.

Todavía hay muchos estigmas en torno a estar sin hogar, así que trate de escuchar a la persona y permanezca imparcial. La compasión es la preocupación que se expresa en las calles alrededor de los doctores. Y una última cosa, como paciente de cualquier condición, usted tiene derecho a cambiar de proveedor con el que no esté satisfecho. Usted tiene derechos y están en su Manual para Miembros.

Por favor, manténgase seguro, sano y cuídese.

El sitio web de Banner – University Family Care/ALTCS tiene recursos para refugios de emergencia e inestabilidad de vivienda. Puede encontrar esos recursos en las pestañas Unhoused Emergency Shelters and Housing Instability (Refugios de emergencia sin vivienda e Inestabilidad de la vivienda): www.bannerufc.com/altcs/plan-information/health-and-wellness

Oficina del Inspector General Alerta de Fraude en Telemedicina

En julio de 2022, la Oficina del Inspector General (OIG, por sus siglas en inglés) envió una alerta de fraude. La alerta se refería a esquemas recientes de telemedicina. La OIG ha tenido docenas de casos investigando compañías de telemedicina. Estos incluyen servicios de telesalud, telemedicina o telemercadeo. Algunas de estas empresas han dado dinero a los proveedores para que escriban órdenes o recetas. Estos son para artículos o servicios que no eran necesarios para los miembros. Estos incluyen elementos como:

- Equipo médico durable (sillas de ruedas, andadores, aparatos ortopédicos, tanques de oxígeno, etc.)
- Artículos para cuidado de heridas
- Pruebas genéticas
- Medicamentos recetados para algo que el miembro no necesitaba.

Las llamadas pueden provenir de proveedores desconocidos o compañías de telemedicina. Es posible que estén tratando de que usted acepte un artículo o una receta. Si es así, consulte uno o más de los siguientes:

- Departamento de Cumplimiento
- La Oficina del Fiscal General de Arizona
- AHCCCS
- Medicare

Los proveedores podrían estar tratando de obtener dinero que se supone que no deben recibir. Las recetas podrían causar daño si se usan cuando no son necesarias.

Si tiene conocimiento sobre fraude, uso indebido y abuso (FWA, por sus siglas en inglés) o problemas de incumplimiento, comuníquese con Banner – University Family Care/ALTCS en cualquiera de los siguientes:

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

Oficial de Cumplimiento de Medicare: (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 de Cumplimiento Confidencial y

Anónima (ComplyLine):

(888) 747-7989

Los casos de sospecha de FWA se informarán a la OIG de AHCCCS directamente en:

Fraude de Proveedor

Para denunciar sospechas de fraude por parte de un proveedor médico, llame al:

En Arizona:

(602) 417-4045

Sin Costo Fuera de Arizona

Solamente:

(888) 487-6686

(ITS-NOT-OK)

O ingresando directamente al sitio web de AHCCCS en:

www.azahcccs.gov/Fraud/ReportFraud

Fraude de Miembro

Para denunciar sospechas de fraude por parte de un miembro de AHCCCS, llame al:

En Arizona:

(602) 417-4193

Sin Costo Fuera de Arizona

Solamente:

(888) 487-6686

(ITS-NOT-OK)

O ingresando directamente al sitio web de AHCCCS en:

www.azahcccs.gov/Fraud/ReportFraud

Preguntas

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

Correo Electrónico:

AHCCCSFraud@azahcccs.gov



SOBRE SU PLAN DE SALUD

Consejo Defensor de Miembros (MAC, por sus siglas en inglés) de ALTCS

Únase a nuestro Consejo Defensor de Miembros de ALTCS. El consejo está formado por miembros como usted.

Próximas Reuniones:

- 14 de febrero de 2023
- 9 de mayo de 2023
- 8 de agosto de 2023

Comuníquese con su administrador de casos para más información.



Conéctese

Queremos darle los recursos que necesita para estar a cargo de su salud. ¡Las redes sociales son una manera en la que podemos conectarnos con usted en su vida diaria! ¡Manténgase al día con los consejos de salud, iniciativas y eventos comunitarios!

Síguenos @BannerUHP



NUEVO MANUAL PARA MIEMBROS Y DIRECTORIOS DE PROVEEDORES – AHORA DISPONIBLES

Sabemos que el seguro de salud puede ser confuso y abrumador a veces. Es por eso que tenemos el Manual para Miembros. Queremos ayudar a simplificarlo para usted. Podemos ayudar a proporcionarle todos los recursos que necesita. Visítenos en línea para un acceso rápido. O llame para obtener una copia. Para información, por favor llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711. O bien, visite nuestro sitio web www.BannerUFC.com/ALTCS.

Nuestros directorios de proveedores están aquí para ayudarlo. Los proveedores se comprometen a comprender su historial médico y colaborar con usted. Puede encontrar proveedores en la red cerca de usted. Puede encontrar nuestro directorio de farmacias más actualizado. Incluso puede encontrar un proveedor dental cercano a usted. Consulte nuestras versiones más actualizadas en línea. O llámenos si desea que le enviemos el último directorio por correo.

¿Necesita asistencia para identificar un proveedor que sea adecuado para usted?

Para información, por favor llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711. O visite nuestro sitio web en www.BannerUFC.com/ALTCS



Pruebas de VIH y Cuidado en el Embarazo

El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) causa la enfermedad del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA). El VIH afecta el sistema inmunológico del cuerpo. Esto hace que el cuerpo sea menos capaz de combatir infecciones y enfermedades. El VIH puede ingresar al torrente sanguíneo de diferentes maneras. Esto incluye contacto sexual, contacto con fluidos corporales, como sangre o semen, o compartir jeringas.

El VIH puede pasar de la madre al bebé en cualquier momento durante el embarazo, el parto o a través de la leche materna.

Ayude a prevenir la infección por VIH en usted y en su bebé.

- Use condón siempre que tenga sexo.
- Nunca comparta jeringas si usa drogas.
- Pídale a su pareja que se haga una prueba ANTES de tener sexo.
- Todas las mujeres embarazadas, o cualquier mujer que planea quedar embarazada, debe hacerse una prueba voluntaria de VIH lo antes posible (*disponible sin costo*).
- Si tiene VIH y está embarazada:
 - » *Vea a su proveedor con regularidad.*
 - » *Tome sus medicamentos contra el VIH como se le indica.*
 - » *No amamante directamente ni con leche extraída a su bebé.*

No hay cura para el VIH. Pero el diagnóstico y el tratamiento tempranos pueden ayudar a las personas con VIH a mantenerse saludables durante muchos años. Si su prueba de VIH es positiva, hay asesoramiento y tratamiento disponibles. Esto ayudará a que tanto usted como su bebé se mantengan lo más saludables posible.

Los bebés nacidos de madres VIH positivas deben ver a su proveedor con regularidad. A su bebé se le hará la prueba del VIH varias veces. El proveedor puede recetar medicamentos para su bebé. Esto ayudará a proteger a su bebé de convertirse en VIH positivo.

Para más Información

- El sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) www.cdc.gov/hiv/default.html tiene mucha información sobre el VIH. También hay información sobre riesgos, prevención, opciones de prueba y ubicaciones.
- Los Datos Rápidos sobre pruebas y tratamientos tempranos mejoran los resultados para las madres y los bebés: www.cdc.gov/hiv/group/gender/pregnantwomen/index.html
- También puede llamar a la Línea del CDC al (800) CDC-INFO.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o le gustaría hablar con uno de nuestros Administradores de Atención Médica Materna Infantil, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.





Razones para Programar un de Chequeo de Bienestar para Mujeres

Un chequeo preventivo para mujeres está cubierto cada año y ayudan a detectar los factores de riesgos de enfermedad. También pueden encontrar problemas de salud existentes, y desarrollan hábitos para una vida saludable. Esto puede ayudar a prevenir enfermedades.

Su chequeo preventivo debe incluir:

- Examen físico que verifica la salud en general.
- Examen clínico de mama.
- Examen pélvico según sea necesario o recomendado.
- Revisión y administración de vacunas recomendadas, exámenes y pruebas. Esto se basa en su edad y sus factores de riesgo.
- Evaluación y asesoramiento sobre una variedad de temas. Estos se centrarán en mantener un estilo de vida saludable y minimizar los riesgos para la salud. Esto incluye:
 - » Nutrición apropiada, actividad física y riesgos de obesidad.
 - » Uso de sustancias o tabaco, abuso o dependencia.
 - » Detección de violencia interpersonal y doméstica, que incluye asesoramiento tal como obtener información de mujeres y adolescentes acerca de la violencia y el abuso actual/anterior, de una manera culturalmente sensible y de apoyo para abordar las preocupaciones de salud sobre la seguridad y otros problemas de atención médica actuales o futuros.
 - » Infecciones de Transmisión Sexual (STIs, por sus siglas en inglés) y Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH).
- Servicios y suministros para planificación familiar.
 - » Consejería antes del embarazo o de la concepción. Esto incluye pláticas acerca de estilo de vida antes y durante los embarazos.
- Proporcionar referencias médicas. Aquí es cuando se necesita más evaluación, diagnóstico o tratamiento.

Las afiliadas (o asignadas como mujeres al nacer) tienen acceso directo a los servicios preventivos y de bienestar. Estos incluyen, pero no se limitan a, ginecólogo de la red o proveedores de atención de maternidad de la red. No se necesita referencia médica. No hay copago ni costo para usted por estos servicios.

Si necesita ayuda para programar una consulta o necesita transportación, podemos ayudar. Por favor llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.

WIC Arizona

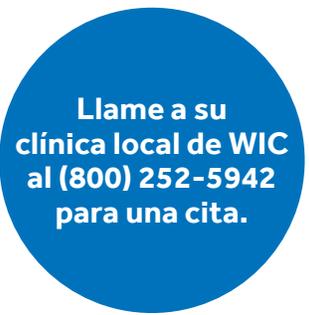
El Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños de Arizona (WIC, por sus siglas en inglés), es un programa gratuito que le ayudará a usted ya su familia a obtener alimentos saludables. WIC se enfoca en una buena nutrición durante y después del embarazo. También puede ayudar durante la lactancia y durante la primera infancia.

¿Para quien es WIC?

- **Infantes y niños** – hasta los 5 años
- **Mujeres embarazadas** – inscribese tan pronto como sepa que está embarazada
- **Mujeres cuyo embarazo terminó hace menos de seis meses**
- **Mujeres amamantando** – hasta el primer cumpleaños del niño

Para más información

Llame a su clínica local de WIC al (800) 252-5942 para una cita. También puede encontrar a WIC en línea en www.azwic.gov o busque "EzWIC" en las tiendas Apple Store o Google Play.





Cuidado Maternal Antes y Después del Embarazo

B – UFC/ALTCS ofrece una línea completa de servicios de atención de maternidad. Estamos aquí para usted.

Queremos que tenga la mejor experiencia de embarazo posible. Nuestro plan de salud la ayudará a obtener atención prenatal regular y temprana. También recibirá atención para afecciones relacionadas con el embarazo, servicios de parto y atención posparto. No hay copago ni otro costo por su atención de maternidad cubierta.

Cuidado Prenatal: Es muy importante comenzar su atención prenatal lo antes posible, con un proveedor de atención de maternidad calificado. En B – UFC/ALTCS tenemos proveedores de atención de maternidad y parteras disponibles en nuestra red. Si cree que podría estar embarazada, llame a su proveedor para hacerse una prueba. Los chequeos regulares del embarazo también son muy importantes. Le ayudan a tener un embarazo y un bebé más saludables. Nuestros administradores de atención de enfermería obstetra pueden responder cualquier pregunta que tenga. Y también pueden ayudar a coordinar su atención prenatal.

Cuidado posparto: Después de tener un bebé, es importante que se cuide. Debe tener su primera consulta de seguimiento dentro de las tres

semanas posteriores al parto. La consulta debe ser aún más temprana si tuvo una cesárea. Debe realizar y conservar las consultas adicionales recomendadas. En estas consultas, su proveedor verificará que esté sanando adecuadamente. Su proveedor le hablará sobre la depresión posparto y la ayudará con las opciones de planificación familiar. Su atención posparto debe terminar con una consulta completa a más tardar 12 semanas después de tener a su bebé.

Podemos ayudar.

- ¿Necesita ayuda para programar una consulta para prueba de embarazo, de atención prenatal o posparto?
- ¿Necesita ayuda para programar el transporte a su consulta?
- Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.
- Visite nuestro sitio web en www.BannerUFC.com/ALTCS.
- También puede solicitar hablar con uno de nuestros Administradores de Atención de Enfermería Obstetra en cualquier momento durante o después de su embarazo.

Cuidado de Relevo para su Niño Significa un Descanso para Usted

Descansar es bueno para su salud y reduce el estrés.

Tomar un descanso cuando eres padre es difícil. Los niños que tienen problemas de salud comportamental pueden obtener un servicio llamado cuidado de relevo. El cuidado de relevo es cuando el niño es supervisado por otros adultos para que los padres puedan tomar un descanso y puede ser en el hogar de una familia o un centro clínico. Puede ser durante el día por unas horas y también puede ser por unos días a la vez. Cada niño puede usar hasta 600 horas de cuidado de relevo cada año.

¿Necesita un descanso Descansar es bueno para su salud y reduce el estrés?

Hable con su administrador de casos o llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.

Viviendo con Enfermedad Renal Crónica

Los riñones que funcionan correctamente son importantes para mantener una buena salud. Desafortunadamente, más de uno de cada siete adultos estadounidenses tiene enfermedad renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés). Sus riñones son del tamaño de un ratón de computadora. Filtran la sangre en su cuerpo cada 30 minutos. Sus riñones eliminan los desechos, las toxinas y el exceso de líquido de la sangre. También ayudan a controlar la presión arterial, provocan la producción de glóbulos rojos y regulan las sustancias químicas de la sangre.

La CKD ocurre cuando los riñones están dañados y no pueden filtrar la sangre tan bien como deberían. Esto hace que el exceso de líquido y los desechos de la sangre permanezcan en su

cuerpo. Esto puede causar otros problemas de salud, como enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Otros problemas de salud causados por la CKD son anemia, aumento de infecciones, pérdida de apetito y depresión.

Hay diferentes niveles de gravedad de la CKD. Hay tratamientos que ayudan a que progrese más lentamente. Si no se trata, la CKD puede convertirse en insuficiencia renal, que requiere diálisis o trasplante para sobrevivir.

No todos los pacientes con CKD progresan a insuficiencia renal. El paciente no sentirá síntomas. Es importante ver a su proveedor regularmente.

Estos son algunos consejos para proteger los riñones:

- » Mantenga su presión arterial por debajo de 140/90 o al nivel que le haya indicado su proveedor.
- » Si es diabético, mantenga su nivel de azúcar en la sangre dentro del rango.
- » Baje de peso si es necesario.
- » Hágase pruebas si tiene factores de riesgo.
- » Consulte con un dietista para planificar una dieta saludable para los riñones si tiene CKD.
- » Tome sus medicamentos como se le indica.
- » Deje de fumar.
- » Vea un nefrólogo si tiene CKD.
- » Vea a su doctor si tiene cualquier pregunta acerca de la función de sus riñones.



Fuente: www.cdc.gov/kidneydisease

Lo Que Debe Saber Sobre Head Start

Los programas Head Start son programas de educación de la primera infancia centrados en la familia. Se ofrecen sin costo alguno. Estos programas pueden ayudar con el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y aprendizaje. Estas habilidades ayudarán a los niños a prepararse para el jardín de infantes (kindergarten).

¿Quién es elegible para Head Start?

- Familias con niños desde el nacimiento hasta los 5 años que son elegibles por ingresos
- Niños con discapacidades diagnosticadas
- Niños en hogar de crianza
- Familias sin hogar
- Mujeres embarazadas
- Familias que reciben SSI y TANF

¿Cómo puede inscribir a su niño en Head Start?

- Hable con el proveedor de su niño para una referencia médica para Head Start
- Visite el sitio web de Head Start en www.Azheadstart.org.
- Llame a la Asociación de Head Start de Arizona al (602) 338-0449.
- Comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146 y pida hablar con un Administrador de Casos Pediátricos

Cómo los Padres pueden Apoyar a los Adolescentes con Epilepsia

Ser adolescente es difícil. Criar a un adolescente es difícil. Criar a un adolescente diagnosticado con epilepsia puede ser aún más difícil. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) tiene un Kit de Herramientas para padres con ideas sobre cómo ayudar a su adolescente.

Los adolescentes con epilepsia pueden sentirse nerviosos, enojados, tristes o confundidos. Los padres pueden ayudar a los adolescentes a manejar sus sentimientos y estrés. Una cosa que un padre puede hacer para ayudar a su hijo adolescente es hablar con ellos sobre sus sentimientos. No tenga miedo de tener conversaciones difíciles. Es importante que los adolescentes sepan que no están solos.

Los adolescentes necesitan ver que la gente se preocupa por ellos. Los padres pueden hablar con maestros, amigos y familiares sobre la epilepsia. Compartir información sobre la epilepsia ayudará a otras personas a sentirse más cómodas.

Los padres también deben cuidarse a sí mismos. Para ayudar a su hijo adolescente a manejar sus sentimientos, usted debe tratar sus propios sentimientos. Hablar con un consejero o ir a un grupo de apoyo puede ayudar a los padres.

El Kit de Herramientas para padres comparte cómo:

- Hable con su hijo adolescente
- Compartir información a otras personas
- Buscar apoyo

Para más información, vaya a www.cdc.gov/epilepsy/toolkit/index.htm



Un Plan 504 Ayuda a los Niños con Diabetes

¿Sabía que los niños con diabetes pueden obtener un Plan 504?

Este plan puede ayudarles en la escuela, durante las clases y las actividades. Los maestros y los padres trabajan juntos para hacer el plan.

Una escuela puede ayudar a un niño con diabetes al:

- Capacitar a los maestros, entrenadores y conductores de autobús escolar
- Buscar signos de niveles altos y bajos de azúcar en la sangre
- Chequear la azúcar en la sangre
- Ayudar a los niños diabéticos que no se sienten bien
- Permitir ir al baño con más frecuencia.
- Cambiar el trabajo escolar si pierde clase debido a la diabetes.

¿Su niño necesita un plan 504? Un maestro o consejero escolar puede ayudarle. También puede llamar a Criando Niños Especiales (Raising Special Kids) al (800) 237-300.



Juguemos

Los juegos son importantes para la salud y el bienestar. Para aquellos de ustedes que quieren darle a su cerebro un desafío adicional, este juego es para ustedes. Las palabras se escriben en líneas rectas hacia adelante, hacia atrás, hacia arriba, hacia abajo y diagonalmente.

¡Buena suerte en su búsqueda!

CUIDADO
APOYO
CHEQUEO
PRUEBA
NUTRICIÓN
TRATAMIENTO

INTEGRADO
TRABAJO
DESCANSO
MIEMBRO
SUBVENCIÓN

Z Y O S Q Q M C P B V A P O Y O E X I C
Z Ü R É J G U O E C R S D N H G Q C H G
T Á G Q P G F Y M J U A B G Y I W Ü M G
X G H P T Ú X X M B R I D H Á Q K H Y I
S O S G O F Q J V G Í E X Ú P L P V K M
N H F Ü C M S E E R Ó T V Ú A T Ü Z U M
T O X G C W N T S T D E S C A N S O P I
M V G I Y C N S I É R W Í W I V T T M E
C H Ó Ñ I I N Ó I C I R T U N N M G T M
X V F Ó Y U G V S C H E Q U E O J E J B
G Q N K D I Ú Q P O N Ú N I F R J R E R
D L S Ñ A X Q Í S E D F M L K N I L Ü O
W P Y K D B Z I S Z I A U N R E C I P N
O V K S R Y E N G H T F D L Y X M V P Y
J Ü V Z A Ó Y U U A K M T I G Z G V Á C
H G O Q Q U C C R B E Y R B U W M L T I
B P L B B G E T H P E K D Ü O C B A J B
Y K K N E U A Y C W V D A Z V O V I K Á
U J O J A B A R T C S X A F L I O Z Ó W
T É Y P J U D K H Á X B D Y N T Q J Á Á

Detener el Aumento de la Obesidad Infantil

Las personas con sobrepeso tienen un índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) alto. Los niños con un BMI alto son más propensos a tener problemas de salud. Pueden desarrollar problemas como diabetes tipo 2, presión arterial alta y colesterol alto. Evitar que los niños tengan sobrepeso significa tomar decisiones saludables. Las familias pueden tomar decisiones saludables con la forma en que comen, hacen ejercicio y pasan tiempo juntos. Ayudar a los niños con opciones saludables comienza con los padres. Los padres pueden guiar dando el ejemplo.

ALa fuente aprobada por AHCCCS, Nemours KidsHealth, hace las siguientes recomendaciones:

- **Desde el nacimiento hasta el año:** Además de contar con muchas otras ventajas para la salud, la lactancia materna puede ayudar a prevenir el sobrepeso. Siga las indicaciones del doctor sobre el momento en que debe introducir alimentos sólidos.
- **Entre un año y cinco años:** Inicie los buenos hábitos alimentarios desde el principio. Ayude a su niño a desarrollar buenas preferencias alimentarias ofreciéndole una amplia variedad de alimentos saludables. Anime su tendencia natural a estar activo y ayúdelo a desarrollar nuevas habilidades además de las que ya tiene.
- **Entre los seis y los 12 años:** Anime a su niño a hacer ejercicio físico cada día, ya sea practicando un deporte de equipo o manteniéndose activo en sus ratos libres. Mantenga a los niños activos en el hogar con actividades diarias, como jugar al aire libre o salir a caminar en familia. Enséñeles a hacer buenas elecciones alimenticias y hágalos participar en la preparación de los alimentos; por ejemplo, cuando prepara un almuerzo para llevar a la escuela.
- **Entre los 13 y los 18 años:** Enséñeles a los adolescentes a preparar comidas y snacks saludables en el hogar. Anímelos a hacer elecciones saludables cuando no están en casa y a mantenerse activos todos los días.
- **Todas las edades:** Limite el tiempo de televisión, teléfono, computadora o videojuegos y evite que coma frente a cualquier pantalla (de televisión o de otro tipo). Sírvalle una variedad de alimentos saludables y coman en familia siempre que sea posible. Anime a sus niños a comer el desayuno, cinco raciones de fruta y verduras todos los días y a limitar la cantidad de bebidas con azúcar (*como los refrescos, los jugos y las bebidas deportivas*). Asegúrese de que duerman lo suficiente.

Si le preocupa el peso de su niño, programe una consulta con el proveedor de su niño. Coméntele al proveedor sobre la dieta y la actividad física. El proveedor puede tener ideas sobre cómo hacer cambios saludables en el estilo de vida y también puede ordenar pruebas de detección. Estas pruebas verificarán si hay problemas médicos relacionados con la obesidad.

Para obtener más información, visite:

www.kidshealth.org/en/parents/overweight-obesity.html



La Importancia de Chequeos de Bienestar para Niños

Es importante que su hijo se haga chequeos regulares de bienestar. Estas consultas también se denominan consultas de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT, por sus siglas en inglés) o exámenes de bienestar. Son chequeos de salud completos para miembros menores de 21 años.

Las consultas de EPSDT incluyen:

- Un historial médico
- Examen físico
- Exámenes de detección
- Consejería de salud
- Vacunas
- Tratamiento médico
- Atención médica de seguimiento para problemas de salud física y comportamental

Las consultas EPSDT/los chequeos de bienestar para niños deben realizarse a las siguientes edades:

- Entre 3 y 5 días de edad
- 1 mes de edad
- 2 meses de edad
- 4 meses de edad
- 6 meses de edad
- 9 meses de edad
- 12 meses de edad
- 15 meses de edad
- 18 meses de edad
- 24 meses de edad
- 30 meses de edad
- Cada año desde los 3 hasta los 20 años

El doctor de su niño puede sugerir más consultas de chequeo de bienestar. No hay copago u otros cargos para las consultas EPSDT/los chequeos de bienestar para niños..

Recuerde, las consultas EPSDT/los chequeos de bienestar ayudan a mantener a su niño sano. Ir con el doctor cuando está sano puede ayudar a detener problemas y enfermedades más adelante.

Nuestro Centro de Atención al Cliente pueden ayudar con programación de consultas o transportación llamando al (833) 318-4146, TTY 711.

¿Qué es la Tos de Fumador?

El humo del tabaco tiene muchas sustancias químicas que pueden afectar las vías respiratorias y los pulmones de una persona. Cuando una persona fuma, el cuerpo trata de deshacerse de los irritantes produciendo mucosidad. El cuerpo también tiene pequeños pelos llamados cilios para ayudar a eliminar estos químicos. Cuando una persona fuma, el barrido se hace más lento. Esto hace que parte de la mucosidad y las sustancias químicas permanezcan en los pulmones y las vías respiratorias.

Mientras la persona duerme, los cilios comienzan a funcionar nuevamente. Después de despertarse, la persona tose. Esto se debe a que los pulmones están tratando de eliminar los químicos y la mucosidad del día anterior. Esto causa la "tos de fumador".

Cuando se queman, los cigarrillos producen más de 7,000 químicos. Se sabe que al menos 69 de ellos causan cáncer. Muchos de éstos son tóxicos y se encuentran en productos de limpieza o control de plagas. Estos productos tienen etiquetas de advertencia sobre dichos venenos, pero los cigarrillos no.

Estos son algunos de los químicos en el humo del tabaco y otros lugares donde se encuentran:

- Propilenglicol – se usa para hacer artículos como anticongelante, solvente de pintura y humo falso en máquinas de niebla.
- Acetona – se encuentra en el removedor de pintura de uñas.
- Naftalina – es un químico que se usa en las bolas de naftalina.
- Arsénico – éste químico se usa en el veneno para ratas.
- Acrolein – éste es un químico que se usa para matar las malas hierbas. Puede causar daño incurable a los pulmones.
- Dietilenglicol – este es un químico usado en el anticongelante que causa enfermedad pulmonar.
- Benceno – este es un químico que se encuentra en el escape de los automóviles.

El daño a su cuerpo y pulmones puede detenerse o prevenirse si deja de fumar. Pregúntele a su proveedor sobre las formas de ayudarlo a dejar de fumar. También puede llamar a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASH Line) para ayuda al (800) 556-6222.

Fuente: *American Lung Association*

Mpox: *Signos, Síntomas y Tratamiento*

Mpox es una enfermedad rara causada por el virus mpox. Es como la viruela. Pero mpox es más leve que la viruela y rara vez es mortal. Actualmente, hay un brote en varios países y algunos casos en Arizona. Mpox comienza como una erupción en las manos, los pies, el pecho, la cara, la boca o las áreas íntimas. La erupción puede parecer granos o ampollas. Pueden ser dolorosos o con picazón.

La erupción formará costras antes de sanar. Otros síntomas pueden ser fiebre, escalofríos, cansancio, dolores musculares, dolor de cabeza o síntomas de resfriado. Las personas pueden tener ya sea la erupción o los síntomas primero. Algunas personas tienen la erupción sin los otros síntomas.

Mpox se transmite por contacto personal cercano, a menudo de piel a piel. Mpox se puede propagar al tocar la erupción, las costras o los fluidos corporales de alguien con el virus. Puede ser sexualmente transmisible. También se puede contagiar a través de abrazos, besos o masajes. Incluso tocar las telas usadas por la persona con mpox puede propagar la enfermedad.

Existe una vacuna para mpox, pero solo se recomienda si ha estado expuesto. Si tiene una erupción u otros síntomas, debe consultar a su proveedor de atención médica. El tratamiento para mpox es el mismo que el de la viruela. El tratamiento consiste en medicamentos antivirales. El tratamiento no suele ser necesario. Solo se usa en personas con sistemas inmunitarios débiles o afecciones de la piel.

La mejor manera de protegerse es evitar el contacto con cualquier persona que haya estado expuesta o tenga un sarpullido no identificado. Lávese las manos con jabón.

¡Puede encontrar más información en el sitio web de los CDC! www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox.

Prevención de Mpox

Lavarse las Manos

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o use un desinfectante para manos a base de alcohol.

Evite

Evite el contacto cercano, piel con piel, con personas que tienen una erupción que se parece a mpox.

SI ESTÁ ENFERMO CON MPOX

Quédense en casa



Si tiene una erupción activa u otros síntomas, permanezca en una habitación o área separada lejos de las personas o mascotas con las que vive, cuando sea posible.

Vacunación



Los CDC recomiendan la vacunación para las personas que han estado expuestas al mpox y las personas que corren un mayor riesgo de estar expuestas al mpox.

Acertijo de Emojis de Invierno

¡Resuelva el acertijo de las palabras relacionadas con el invierno usando las sugerencias de emojis!













Respuestas: Pastel de Frutas, Guerritas con Bolas de Nieve, Chocolate Caliente, Patinaje en Hielo, Hombre de Nieve

Arizona Warm Lines para Personas con Experiencia Viva y Familias

Las líneas de Warm Lines para Personas con Experiencia Viva y Familias son una forma en que las personas que no están en una crisis pueden buscar la atención que necesitan.

Las líneas de Warm Lines para Personas con Experiencia Viva y Familias:

- Son sin costo y confidenciales.
- Son de personas con experiencia viva y/o atendidos por familias.
- Promover los valores de las personas con experiencia viva y la familia.
- Ofrecer apoyo social, orientación y alguien con quien hablar.
- Proporcionar escucha de apoyo y resolución de problemas.
- Por lo general, no tienen exámenes clínicos, evaluaciones o protocolos.
- Puede referir a las personas en crisis a otros servicios.
- Por lo general, trabajan con personas antes y después de la crisis.
- A menudo implican seguimiento y/o regresar la llamada.

Las líneas de Warm Lines para Personas con Experiencia Viva y Familias de Arizona están dirigidas por especialistas en apoyo que tienen experiencia viva similar de salud comportamental.

Centro de Arizona

Crisis Response Network Warm Line

(personas con experiencia viva)

(602) 347-1100

10 a.m. to 10 p.m., los siete días de la semana
(a veces tardan en contestar cuando están muy ocupados)

Sur de Arizona

HOPE, Inc. Warm Line

(personas con experiencia viva)

Condado de Pima: (520) 770-9909

Todos los demás condados del sur de Arizona:
(844) 733-9912

De 8 a.m. a 10 p.m., los siete días de la semana
(el mensaje grabado solicita el nombre/número y la persona con experiencia viva le devolverá la llamada)

Norte de Arizona

NAZCARE Warm Line

(personas con experiencia viva)

(888) 404-5530

De 4 p.m. a 10 p.m., de lunes a jueves

De 3 p.m. a 10:30 p.m., de viernes a domingo
(el mensaje grabado solicita el nombre/número y la persona con experiencia viva le devolverá la llamada)

Family Warm Lines de Arizona son atendidos por socios de apoyo familiar y ayudan a los miembros de la familia que enfrentan los desafíos de salud comportamental de un ser querido.

En Todo el Estado

(todos los condados) en Arizona

Family Involvement Center (FIC) Warm Line

(877) 568-8468

De 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes

(durante la semana)

De 8 a.m. a 12 p.m. (mediodía), sábado y domingo

(fines de semana)

¿Tiene más preguntas?

Comuníquese con el Equipo de OIFA de Banner – University Family Care/ALTCS en oifateam@bannerhealth.com

¿Qué es una Emergencia de Salud Comportamental?

Una emergencia de salud comportamental es cuando siente que está teniendo una crisis.

O bien, es cualquier situación en la que cree que podría lastimarse a sí mismo o a otra persona. Esto puede deberse a su estado de ánimo o pensamiento.

El pensamiento de alguien puede cambiar repentinamente. La persona puede diferenciar la realidad de la fantasía. A veces la persona no sabe lo que está sucediendo. O bien, la persona puede no querer ayuda.

Línea de Crisis Estatal de Arizona

La Línea de Crisis Estatal de Arizona brinda apoyo inmediato y confidencial a cualquier persona que enfrenta una crisis personal.

- (844) 534-HOPE (4673)
- 988: Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

Lo que debe saber sobre el número de emergencia de salud mental:

Todas las personas se han sentido abrumadas y desesperadas a veces. Tal vez esa persona ya no quería vivir. A veces es porque la gente no tiene suficiente dinero o un lugar seguro para quedarse. O bien luchan con el alcohol o las drogas. A veces necesitan hablar con alguien, incluso si es en la noche.

Marque 988. Es como llamar a una ambulancia y usar el 911. Este nuevo número le proporcionará ayuda para una crisis emocional de inmediato.



Services Ayuda Disponible: *Fondos de Subvención para Servicios de Recuperación*

Si no tiene seguro médico, está usando o abusa de drogas, es importante obtener ayuda temprana.

La Subvención en Bloque por Abuso de Sustancias (SABG, por sus siglas en inglés) es una subvención federal financiada por el gobierno federal. Está disponible para el tratamiento de uso de drogas. Acuerdos Regionales de Salud Comportamental (RBHA, por sus siglas en inglés) administran los servicios de SABG para proporcionar acceso al tratamiento.

Las personas con prioridad para tener acceso a estos servicios:

- Mujeres embarazadas/adolescentes que usan drogas por inyección
- Mujeres embarazadas/adolescentes que usan sustancias ilícitas
- Otras personas que usan drogas por inyección
- Mujeres/adolescentes que consumen sustancias con hijos dependientes y sus familias, incluidas las mujeres que intentan recuperar la custodia de sus niños
- A medida que haya fondos disponibles – todas las demás personas con un trastorno por uso de sustancias (SUD, por sus siglas en inglés), independientemente de su género o manera de uso

Acuerdos Regionales de Salud Comportamental (RBHA)

Maricopa: Mercy Care (800) 624-3879

Condados del Sur: Arizona Complete Health (888) 788-4408

Condados del Norte: Care1st (866) 560-4042

Cómo el Empleo Trabaja para Usted

Los Determinantes Sociales de la Salud (SDOH, por sus siglas en inglés) son las condiciones en las que vive, aprende y trabaja. Trabajar es un SDOH importante. Tiene un impacto en su salud y bienestar general.

Qué Puede el Empleo

Cuando eras joven, tal vez pensabas en lo que te gustaría ser cuando crecieras. Tal vez querías ser un oficial de policía, maestro o veterinario. Estas metas le dieron cosas con las que soñar. Pero ¿qué hace realmente el empleo por usted? A continuación, se presentan solo tres de las muchas razones por las que trabajar puede ayudarle a armonizar su vida.

Estabilidad

Cuando la vida personal es agitada, el empleo puede ayudar a proporcionar una rutina consistente. Por ejemplo, levantarse y prepararse para el trabajo, hacer sus tareas y estar con otras personas es parte de una rutina.

Autoestima

Cuando el trabajo va bien, le da la oportunidad de usar sus habilidades. Esto puede mejorar su estado de ánimo. Tener dinero extra también puede ayudarle a pagar las actividades en la vida que lo hacen sentir bien, que es otro refuerzo del estado de ánimo.

Comunidad

Conocer gente nueva en el trabajo es una buena manera de hacer amigos. Los estudios demuestran que tener relaciones sociales puede ayudar a las personas a ser más saludables y vivir más tiempo

Fuente

Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med* 7(7): e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316> www.psychologytoday.com/us/blog/in-practice/201908/what-psychological-benefits-do-you-get-work

¿Qué es la Atención Médica Integrada?

B – UFC/ALTCS quiere facilitar su atención médica, para mejorar su calidad de vida, la manera de hacerlo es proporcionar atención médica integrada. La atención médica integrada significa que una persona puede obtener atención de salud física y comportamental en un solo lugar.

B – UFC/ALTCS tiene contratos con clínicas que brindan este tipo de atención médica. En una clínica integrada, puede esperar:

- Ayuda para la salud física y las necesidades de salud emocional.
- Proveedores que hablan entre sí más fácilmente.
- Diferentes servicios en un solo lugar.

Puede encontrar más información sobre cómo encontrar una clínica integrada cerca de usted, visitando el sitio web de B – UFC/ALTCS:

www.bannerufc.com/altcs/resources/integrated-care-clinics.

O bien, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.





PREGÚNTELE A SU FARMACÉUTICO

Mantener a los Niños y Jóvenes a Salvo del Fentanilo

En 2021, el fentanilo fue la principal causa de muerte de niños entre 1 y 19 años en los Estados Unidos y es 50 veces más fuerte que la heroína. El fentanilo es especialmente peligroso cuando se fabrica o usa ilegalmente.

Ayude a prevenir una sobredosis:

- **Busque píldoras.** Las píldoras de fentanilo falsas suelen ser azules, verdes o blancas, pero pueden venir en muchos colores. Algunas píldoras están estampadas con M30, K9, A215 o V48.
- **No es un dulce.** El fentanilo puede parecer un dulce. Los niños nunca deben tomar una píldora a menos que sea prescrita.
- **Esté atento al consumo de drogas.** El fentanilo puede causar cambios en el sueño, la alimentación y el comportamiento.
- **Hable con sus hijos sobre el fentanilo.** Enséñeles a los niños que el fentanilo es peligroso e incluso una píldora puede matarlos.
- **Reconocer la sobredosis.** La sobredosis puede parecer respiración lenta o sin respirar, ronquidos, somnolencia extrema, piel pálida, piel fría o labios azules. No permita que los niños duerman para que se pase el efecto. Si cree que alguien ha sufrido una sobredosis, llame al 911.
- **Tenga Naloxona o Narcan.** La Naloxona y Narcan pueden revertir una sobredosis. Puede obtener naloxona en su farmacia local.

Para más información, visite www.webcms.pima.gov/UserFiles/Servers/Server_6/File/Health/Alerts/Fentanyl_Warning_Letter_09192022.pdf.



Si sospecha que alguien está teniendo una sobredosis, llame al 911 inmediatamente.

Banner – University Family Care/ALTCS (B – UFC/ALTCS) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. English - ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available at no cost 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. 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. Los servicios contractuales están financiados bajo un contrato con el Estado de Arizona.

MK-BUFC/ALTCS-1000.v23



Banner University Family Care

2701 E. Elvira Rd.
Tucson, Arizona 85756

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

Health CONNECTION

EN ESTA EDICIÓN

- Qué Hacer si Contrae la Gripe.
- Oficina del Inspector General Alerta de Fraude en Telemedicina.
- Consejo Defensor de Miembros (MAC) de ALTCS.
- Pruebas de VIH y Cuidado en el Embarazo.
- Mpox: Signos, Síntomas y Tratamiento.
- Mantener a los Niños y Jóvenes a Salvo del Fentanilo.
- ¡Y Mucho Más!!



Banner
University Family Care