

Health CONNECTION



Banner
University Family Care

Protéjase usted y a los demás de contraer COVID-19

Tome medidas para proteger a los adultos mayores y a quienes viven con ellos. Estos pasos deben ser seguidos por las personas que los visitan o brindan atención médica e incluso a ellos mismos de contraer COVID-19.

- Vacúnese lo antes posible
- Las vacunas contra el COVID-19 son eficaces. El CDC recomienda que todas las personas mayores de 5 años en adelante se vacunen contra el COVID-19. La vacuna de Pfizer se recomienda para niños de 5 a 17 años. Las personas de 18 años en adelante pueden recibir cualquiera de las vacunas disponibles
- Las vacunas de refuerzo se recomiendan para todos los adultos de 18 años en adelante al menos 6 meses después de completar la dosis inicial de 2 inyecciones para las inyecciones de Pfizer y Moderna y 2 meses después de la inyección inicial de Johnson and Johnson's Janssen.
- Los adolescentes de 16 a 17 años de edad pueden recibir una vacuna de refuerzo de Pfizer si lo desean y para personas de 18 años en adelante, cualquiera de las vacunas contra el COVID-19 se puede tomar como una vacuna de refuerzo.
- Incluso si está completamente vacunado, debido a las nuevas variantes, se debe alentar el distanciamiento social y el uso de mascarillas en interiores y debe cumplir con las leyes, reglas y regulaciones federales, estatales, locales, tribales, y territoriales. Esto también puede incluir directrices empresariales y negocios locales. Es importante mantenerse informado.
- Las personas se consideran completamente vacunadas 2 semanas después de la segunda dosis de Pfizer y 2 semanas después de la dosis única Johnson & Johnson. Dado que ahora se han recomendado vacunas de refuerzo, se espera que se necesite uno para que se considere completamente vacunado. El CDC están recomendando actualmente que para las personas que recién están comenzando a vacunarse reciban la vacuna de Pfizer o Moderna sobre la de Johnson & Johnson debido a las nuevas variantes que están actualmente activas.

**EN ESTA
EDICIÓN**

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

**NUEVO
ADMINISTRADOR
DE BENEFICIOS
DE FARMACIA**
pg. 15

Satisfacer sus Necesidades Culturales

Banner se esfuerza para satisfacer las necesidades culturales de nuestros miembros. Las necesidades culturales pueden incluir lenguaje, estilos de comunicación y creencias personales. Asegurarnos de que nuestros servicios respondan a esas necesidades, ayuda a mejorar la calidad de cuidado de salud que usted recibe.

Algunos de los esfuerzos en los que Banner participa incluyen:

- El Comité de Competencia Cultural de Banner.
- Colaboración para ofrecer la conferencia anual C3. El enfoque es en asuntos culturales en el cuidado de salud.
- Entrenamiento y recursos para nuestros proveedores contratados.
- Los esfuerzos en curso incluyen:
 - » Participación de los miembros en consejos.
 - » Almuerzos con oportunidades educativas. Invitamos a la gente a presentarnos ideas para mejorar la manera en que proveemos atención médica.
 - » Foros comunitarios y pláticas con los miembros de la comunidad. Esto es con la finalidad de encontrar maneras para mejorar nuestros servicios.
 - » Capacitación requerida para nuestro personal. Incluyendo competencia cultural y atención informada del trauma.
- Campaña de Banner contra el Estigma (Stigma Stops Here). Síguenos en Facebook, Twitter y Instagram @BannerUHP. Esto le puede ayudar a tener más información acerca de nuestras campañas y tener acceso a recursos útiles.

¿Qué puede hacer para ayudar?

- Díganos que piensa. Hable con su proveedor acerca de sus preferencias de lenguaje y otras.
- No se quede con inconformidades. Haga preguntas. Si hay algo que le incomoda, hágaselo saber a su proveedor.
- Si necesita ayuda con servicios de interpretación de lenguaje o si tiene asuntos acerca de su cuidado de salud, por favor llame nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146. Estamos aquí para ayudarle.

Noticias de HIPAA

La Oficina de Derechos Civiles tiene una Iniciativa de Derecho al Acceso

La Oficina de Derechos Civiles (OCR, por sus siglas en inglés) es parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Ellos tienen una iniciativa para apoyar los derechos de los miembros. Les ayudan a obtener sus archivos de salud a tiempo y sin costo. Este es un requerimiento bajo Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguro Médico (HIPAA, por sus siglas en inglés) y AHCCCS.

La OCR ha auditado y multado a proveedores o Planes de Salud. Han sido multados por no proveer a los miembros copias o acceso a sus archivos médicos. Todos los miembros tienen el derecho de ver y obtener una copia de su información de salud. Con una copia de su archivo médico usted puede estar más informado acerca de su salud.

Puede solicitar, ver u obtener una copia de su archivo médico y otra información de salud. Si quiere una copia de los archivos de su proveedor tiene que solicitarla por escrito. En muchos casos las copias deben entregarse en 30 días, a menos que haya una solicitud para una extensión y usted esté de acuerdo con ella.

También puede obtener una copia de los archivos del Plan de Salud, estos contienen únicamente un historial de reclamos por servicios médicos. Para los reclamos de su historial de farmacia, copias de quejas, apelaciones y notas de sus llamadas a nuestro Centro de Atención al Cliente, favor de checar la herramienta de evaluación uniforme, herramienta de evaluación completa y herramienta de evaluación de necesidades basadas en el hogar y comunidad. Si quiere notas de su doctor, resultado de laboratorios o información de farmacia, necesita llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711. O bien, visite nuestro sitio web en www.BannerUFC.com/ALTCS.

¿SABÍA QUÉ?

8 de cada 10: personas que revisaron sus archivos médicos consideraron que la información fue útil.

27%: de las personas no sabían o pensaban que no tenían derecho a obtener una copia electrónica de su archivo médico.

41%: de los americanos nunca han visto su información de salud.

Fraude, Uso Indevido y Abuso

¿Qué es el Fraude, Uso Indevido y Abuso? (FWA, por sus siglas en inglés)

Fraude es proporcionar información equivocada o imprecisa a propósito con el fin de obtener un beneficio o algún tipo de servicio. El Uso Indevido es abusar o hacer mal uso de recursos o prácticas. El Abuso del Programa incluye prácticas indebidas ya sea del proveedor o del miembro. Esto resulta en un costo innecesario para AHCCCS o el programa de Medicare.

¿Quién comete Fraude?

- Algunas veces el crimen organizado es responsable.
- Cualquiera puede cometer fraude, incluyendo, pero no se limita a:
 - » Doctores, farmacéuticos, personal de proveedores, y otros tipos de proveedores de cuidado de salud.
 - » Proveedores de Equipo Médico Duradero (DME), proveedores, hospitales, farmacias, compañías de cuidado en el hogar, ambulancia y cobradores.
 - » Personas con Medicare y/o Medicaid o personas que han robado su identidad.
 - » Compañías de telemarketing.

Ejemplos de Fraude

- A su Plan de Salud se le cobra por servicios que usted nunca recibió.
- Un proveedor le cobra a su Plan de Salud por servicios falsos como proveer más de 100 consultas en un día.
- Documentos que son alterados para incrementar el pago.
- Falsedad tanto en fechas y descripción de servicios como de su identidad o condición médica.
- Alguien usa su tarjeta de identificación del Plan de Salud (Medicare o Medicaid) con o sin su consentimiento.
- Proveedores que no tienen licencia o no están calificados para proveer los servicios que ofrecen.

Desafortunadamente el Fraude, Uso Indevido y Abuso son más comunes de lo que usted piensa. Si sabe de algún caso por favor contacte a Banner – University Family Care/ALTCS.

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

Instancias de sospecha de FWA se deben reportar a AHCCCS

OIG directamente a:

Fraude de Proveedores

Para reportar sospechas de fraude de un proveedor médico, por favor llame al siguiente número:

En el Condado Maricopa:

(602) 417-4045

Fuera del Condado Maricopa:

888-ITS-NOT-OK or

(888) 487-6686

O ingresando al sitio web de AHCCCS directamente en:

www.azahcccs.gov/Fraud/ReportFraud

Fraude de Miembros

Para reportar sospechas de fraude de un miembro de AHCCCS, por favor llame al siguiente número:

En el Condado Maricopa:

(602) 417-4193

Fuera del Condado Maricopa:

888-ITS-NOT-OK or

(888) 487-6686

O ingresando al sitio web de AHCCCS directamente en:

www.azahcccs.gov/Fraud/ReportFraud

Preguntas

Si tiene preguntas acerca del programa de fraude y abuso de AHCCCS o abuso de algún miembro, por favor contacte a AHCCCS OIG.

Correo electrónico:

AHCCCSFraud@azahcccs.gov



SOBRE SU PLAN DE SALUD

¿Qué Pasa Si Tiene Preguntas, Problemas o Quejas?

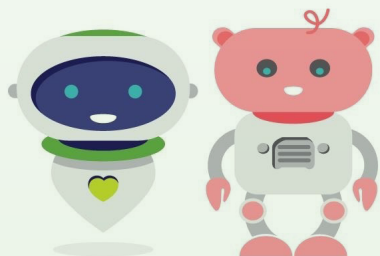
¿Sabía que nos interesa su opinión?

En B – UFC/ALTCS queremos ayudarle a que obtenga la atención médica que necesita. Cuando tenga preguntas, problemas o quejas relacionadas con su cuidado médico, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146. Un representante le hará preguntas con relación a cualquier queja y le ayudará a obtener el servicio correcto. Ejemplos de quejas pueden ser sobre consultas con el doctor, transporte y denegación de servicios. Las quejas también pueden incluir falta de servicio por discriminación debido a su raza, idioma, origen étnico, género o simplemente falta de respeto. Si prefiere, también nos puede enviar una carta para comunicarnos su queja. De cualquier manera, haremos un reporte de su problema, y alguien de B – UFC/ALTCS le regresará la llamada. Como miembro de B – UFC/ALTCS tiene el derecho de presentar una queja y a B – UFC/ALTCS se le requiere investigarla. Es importante para nosotros enterarnos para hacerle más fácil el acceso al cuidado de salud. Sabemos también que cuando usted está satisfecho con sus proveedores de atención médica usted buscará cuidado médico cuando lo necesite. 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.

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:

- **Reírse, 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.com/ALTCS.

MANUAL PARA MIEMBROS Y DIRECTORIO DE PROVEEDORES

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

Nuestros Directorios de Proveedores están aquí para ayudarle. Los proveedores se comprometen a comprender su historial médico y asociarse con usted. Puede encontrar un proveedor dentro de la red cerca de usted, nuestra versión actualizada de farmacias, e incluso encontrar un proveedor dental cerca de usted. Consulte nuestras versiones más recientes en línea, o llámenos si desea que se le envíe un directorio actualizado por correo. ¿Necesita ayuda para identificar un proveedor que sea adecuado para usted? Para obtener información, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711. O bien, visite nuestro sitio web en www.BannerUFC.com/ALTCS.





Protegiendo a su Bebé de la Sífilis

En Arizona, actualmente hay un brote estatal de sífilis. La sífilis son infecciones bacterianas que generalmente se transmiten por contacto sexual. El riesgo de transmitir sífilis al bebé es muy alto. Durante el embarazo, la sífilis puede causar aborto espontáneo, restricciones de crecimiento, muerte fetal, nacimiento prematuro o muerte después del parto. Debido a que la sífilis a menudo no causa dolor, muchas personas no saben que están infectadas y no buscan tratamiento.

- **Vaya a su Doctor.** Todas las mujeres embarazadas deben hacerse la prueba de sífilis. Asegúrese de preguntarle a su doctor acerca de hacerse la prueba en su primera consulta.
- **Pregunte por los Resultados de su Prueba de Sífilis.** Si la prueba de sífilis es positiva, obtenga tratamiento de inmediato. Su doctor puede tratarla con medicamentos durante el embarazo y esto es seguro tanto para usted como para su bebé no nacido.
- **Complete las Consultas de Seguimiento con su Doctor.** Continúe visitando a su doctor regularmente durante su embarazo. Esto es para asegurarse de que usted y su bebé se mantengan saludables. Si se entera de que su pareja sexual tiene o puede tener sífilis, informe a su doctor de inmediato. Es posible que su doctor deba volver a hacerle la prueba más adelante en su embarazo y en el parto. Usted y su pareja pueden ser tratados para proteger a su bebé.

Para más información, visite el sitio web de Sífilis Congénita.

www.cdc.gov/std/syphilis/CTApreg.htm

www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/disease-integration-services/std-control/congenital-syphilis/index.php

Cuidado de Maternidad *Prenatal* y *Posparto*

Atención Prenatal: La atención prenatal temprana y regular de un proveedor de atención de maternidad calificado es muy importante. Banner tiene doctores de atención de maternidad, profesionales y parteras disponibles dentro de nuestra red de proveedores. Si cree que podría estar embarazada, llame a su proveedor de atención primaria (PCP) para una prueba. Los chequeos regulares del embarazo ayudan. Puede ayudarle a tener un embarazo, parto y bebé más saludable.

Cuidado Posparto: Después de tener un bebé, es importante cuidarse. Debe tener un seguimiento inicial dentro de 3 semanas del parto. Aún más temprano si tuvo una cesárea. Debe hacer y mantener cualquier consulta adicional recomendada. En estas consultas, su doctor verificará que se está curando adecuadamente, y hablará con usted sobre la depresión posparto. Esto le ayudará con la planificación familiar. Su atención posparto debe terminar con una consulta completa a más tardar 12 semanas después de tener a su bebé. ¿Necesita ayuda para programar su cita de seguimiento posparto? Favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711. O bien, visite nuestro sitio web en www.BannerUFC.com/ALTCS. Pida hablar con un Administrador de Atención Obstetra.

¡Podemos ayudarle!

¿Necesita ayuda para programar una cita para una prueba de embarazo, atención prenatal, posparto o de transporte a su cita? Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711. O bien, visite nuestro sitio web en www.BannerUFC.com/ALTCS. También puede solicitar hablar con uno de nuestros administradores de atención obstetra en cualquier momento.

ÚNASE A NUESTRO CONSEJO DEFENSOR DE MIEMBROS DE ALTCS (MAC)

**Háganos saber cómo
estamos haciendo
las cosas, ¡queremos
escucharlo!**

Vaya a nuestro sitio web
para ver una lista de las
próximas reuniones.
[www.bannerufc.com/
altcs/resources/member-
advisory-council](http://www.bannerufc.com/altcs/resources/member-advisory-council)





¿Está Planeando Lactar?

La lactancia materna es buena tanto para usted como para su bebé. La leche materna es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés. Su leche materna cambiará para satisfacer las necesidades nutricionales del bebé. La lactancia materna también puede ayudar a protegerla a usted y a su bebé, contra algunas enfermedades de corto y largo plazo.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan la vacunación y vacunas de refuerzo contra el COVID-19 para las mujeres embarazadas o amamantando.

Las mujeres que amamantan y que han recibido una vacuna de mRNA contra el COVID-19 tienen anticuerpos en la leche materna, lo que podría ayudar a proteger a sus bebés.

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. Para obtener información, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.

O bien, visite nuestro sitio web en www.BannerUFC.com/ALTCS.

Obtenga respuestas de un experto en lactancia materna las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando al Departamento de Servicios de Salud de Arizona, línea directa de lactancia materna las 24 horas al (800) 833-4642.



Regístrese para Text4Baby

¿Sabía que puede registrarse para recibir tres mensajes de texto semanales para guiarla durante su embarazo y el primer año de su bebé? Text4baby ofrece consejos e información, a través de mensajes de texto y una aplicación que abarca temas como:

- Temas de salud del embarazo y del bebé
- Cómo crece su bebé cada semana
- Cómo comer sano
- Seguridad para bebés
- Fases del desarrollo
- Recordatorios gratuitos de consultas

Para inscribirse, envíe un mensaje de texto "BABY" (o BEBE para español) al 511411, visite www.text4baby.org o busque "text4baby" en Google play o App Store.



WIC Arizona

El Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) de Arizona. Es un programa gratuito de apoyo a la nutrición y la lactancia materna. WIC cuenta con expertos en nutrición durante el embarazo y la lactancia. WIC también puede ayudar con consejos de alimentación y nutrición para bebés y niños. WIC puede ayudar a crear hábitos dietéticos positivos de por vida. El programa WIC también ayuda a obtener alimentos saludables para usted y su familia. Las clínicas y expertos de WIC están en comunidades de todo Arizona.

¿Para quién es WIC?

- Bebés
- Niños hasta los cinco años
- Mujeres embarazadas (inscríbese tan pronto sepa que está embarazada)
- Mujeres lactando hasta el primer año del bebé
- Mujeres cuyo embarazo terminó hace menos de seis meses

Llame a su clínica local de WIC al (800) 252-5942 para una cita, encuentre WIC en el sitio web azwic.gov o busque "EzWIC" en App Store o Google Play.

La Temporada ha Empezado Temprano, Virus Respiratorio Sincitial (RSV)

El Virus Respiratorio Sincitial, o RSV por sus siglas en inglés, es muy contagioso que afecta a los pulmones y a las vías respiratorias. La mayoría de los adultos y niños mayores afectados por el RSV tiene solo síntomas menores. RSV puede ser muy peligroso para algunos infantes y niños pequeños. Para ellos, el RSV puede causar serios problemas de salud e inclusive la muerte.

Los síntomas de RSV incluyen fiebre, tos, escurrimiento nasal, congestión, dificultad para respirar y jadeo. Estos síntomas pueden empeorar y convertirse en una emergencia. Llame a su doctor inmediatamente si su bebé o su niño tiene estos síntomas. Llame al 911 o vaya al Centro de Emergencias más cercano si su bebé tiene dificultades para despertar, para respirar o si está respirando rápidamente.

Niños con alto riesgo por complicaciones de RSV

- Bebés nacidos prematuramente.
- Bebés menores de 10 semanas de nacidos.
- Bebés y niños pequeños a quienes se les ha debilitado el sistema inmune debido a una enfermedad o cierto tratamiento médico.
- Niños menores de 2 años que hayan nacido con enfermedades cardíacas o pulmonares.
- Niños que tienen trastornos neuromusculares, incluyendo, aquellos que tienen dificultad para tragar o arrojar mucosidad.

Cosas que puede hacer para mantener a su bebé y niño pequeño seguro de RSV

- Lávese las manos continuamente y pídale a otras personas que hagan lo mismo antes de tocar a su bebé.
- Limpie y desinfecte las superficies.
- Mantenga a su bebé alejado de lugares públicos y multitudes.
- De ser posible, mantenga a su bebé alejado de cualquier persona con síntomas de resfriado.
- Evite besar a su bebé si usted tiene síntomas de resfriado.
- No permita que nadie fume cerca de su bebé.



Adultos Mayores y Adultos con Afecciones Médicas Crónicas

Los adultos que se infectan con el RSV generalmente tienen síntomas leves o inexistentes. Los síntomas generalmente son consistentes con una infección del tracto respiratorio superior que puede incluir rinorrea, faringitis, tos, dolor de cabeza, fatiga y fiebre. La enfermedad generalmente dura menos de cinco días.

Sin embargo, algunos adultos pueden tener síntomas más graves consistentes con una infección del tracto respiratorio inferior, como la neumonía. Las personas con alto riesgo de enfermedad grave por el RSV incluyen:

- Adultos mayores, especialmente aquellos de 65 años en adelante
- Adultos con enfermedad pulmonar o cardíaca crónica
- Adultos con sistemas inmunitarios debilitados

El RSV a veces también puede conducir a la exacerbación de afecciones graves como:

- Asma
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD)
- Insuficiencia cardíaca congestiva

Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente si necesita ayuda para programar una cita o transporte.

El Uno, Dos y Tres para Controlar mi Diabetes Tipo 2

La diabetes tipo 2 es una enfermedad que puede causar problemas para regular el azúcar en la sangre. Es posible que no vea ni sienta los síntomas. A continuación, se presentan algunas sugerencias sobre cómo prevenir y tratar la diabetes tipo 2.

Haga una Prueba de Detección

Hágase la prueba de azúcar en la sangre o una prueba de A1C a través de su proveedor de atención primaria (PCP). Es una simple muestra de sangre tomada de su dedo, y su PCP revisará los resultados de su prueba con usted. Platicaran sobre cualquier tratamiento o cambio en el estilo de vida necesario (medicamentos, suministros, cambios en la dieta, etc.). Es importante ver a su PCP regularmente, para asegurar que no tenga ningún factor de riesgo para desarrollar diabetes. ¡La prevención es clave!

Cambios en el Estilo de Vida

La diabetes tipo 2 puede provocar enfermedades cardíacas, renales y pérdida de la vista. Hacer cambios para apoyar su salud en general, como dormir lo suficiente, controlar el estrés, hacer ejercicio y una dieta saludable.

Educación

Aprender sobre la diabetes tipo 2 puede ayudarlo a comprender por qué las opciones de estilo de vida como la dieta y el ejercicio son tan importantes.

Programa un Examen de los Ojos de Rutina

La retinopatía diabética es la principal causa de ceguera en los adultos estadounidenses. Esto puede ser una complicación de la diabetes tipo 2. No hay síntomas en etapa temprana. Esta es la razón por la cual la mayoría de las personas con diabetes deben hacerse un examen de los ojos completo al menos una vez al año.

Crear un Plan de Comidas Saludables

Una dieta saludable puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre.

- Coma muchas verduras.
- Coma alimentos ricos en fibra como frijoles, nueces y granos enteros.
- Limite los alimentos procesados y altos en grasas saturadas.
- Coma comidas en porciones saludables.

Antes de realizar cualquier cambio, hable con su PCP. Si necesita ayuda para encontrar un PCP. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4176, TTY711. Si necesita asesoramiento médico. Llame a Nurse Now al (888) 747-7990.

*Fuente: Asociación de Diabetes
www.diabetes.org/ from WebMD at www.webmd.com*



Protéjase contra La Influenza

Los Centros para Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) creen que la influenza y el COVID-19 se van a dispersar al mismo tiempo este invierno. Esto se debe a que el uso del tapaboca y la estancia en casa se ha relajado. Esto puede causar que ambos gérmenes se dispersen más rápido.

El CDC dice que la mejor manera de combatir la influenza es obteniendo la vacuna anual. Esta es la manera más fácil y el paso más importante que puede tomar para estar saludable. Todas las personas de 6 meses en adelante deben de vacunarse contra la influenza. Las personas que cuidan bebés deben de tener la vacuna para protegerlos. Se recomienda que obtenga su vacuna para finales del mes de octubre.

La temporada de influenza ya viene, y el COVID-19 se ha incrementado. Puede obtener la vacuna contra el COVID-19 al mismo tiempo que la de la influenza para estar protegido.

Además de obtener su vacuna, puede combatir la influenza cada día haciendo lo siguiente

- Manténgase alejado de personas que estén enfermas.
- Lávese las manos continuamente con agua y jabón.
- Cúbrase la boca cuando tosa y estornude.
- Trate de no tocarse los ojos, nariz o boca. Así es como se dispersan los gérmenes.

Fuente: www.cdc.gov/flu/prevent/prevention.htm



Dejar de Fumar: *Como Lidiar con los Antojos Cuando Deja de Fumar*

Cuando sienta una fuerte necesidad de fumar o consumir tabaco, su humor cambiará. Su corazón latirá más rápido y su presión arterial aumentará. Estas sensaciones se les llaman antojos.

Muchas personas se sienten demasiado incómodas con estas sensaciones, así que empiezan a fumar otra vez para detenerlas. ¡Pero no se rinda! Trate estos consejos para reducir los antojos o inclusive eliminarlos:

- Mantenga a la mano cosas que pueda chupar o masticar, como frutas o verduras, chicles sin azúcar o caramelos macizos.
- Haga ejercicio. Estar activo le ayuda a calmarse. También le ayudará a perder cualquier peso excesivo que pudiera haber acumulado después de dejar de fumar.
- Al iniciar el día, prométase que no consumirá tabaco. Hacer pequeñas promesas en lugar de grandes hace que su meta sea más fácil.
- Piense con anticipación y planifique cómo lidiará con las cosas, los lugares y las personas que pudieran desencadenar sus antojos. Necesitará crear nuevos hábitos e incluso hacer nuevos amigos que le ayuden a mantenerse libre del tabaco.

Recuerde que los antojos son pasajeros. Puede llamar a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASH Line) para obtener ayuda al (800) 556-6222.

Para más consejos visite: www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/guide-quitting-smoking/quitting-smoking-help-for-cravings-and-tough-situations.html. Fuente: Sociedad Americana del Cáncer.



Los Selladores Funcionan

Los selladores en muelas permanentes reducen el riesgo de caries en un 80%

- Los selladores deben usarse en muelas primarias y permanentes en niños y adolescentes.
- Los selladores forman una barrera física en la superficie del diente.
- Los selladores pueden minimizar la progresión de las caries tempranas.
- Los selladores son eficaces en la prevención de cavidades profundas en muelas permanentes.



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

Todas las personas de 16 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.

Verificación de Conocimientos para Dejar de Fumar

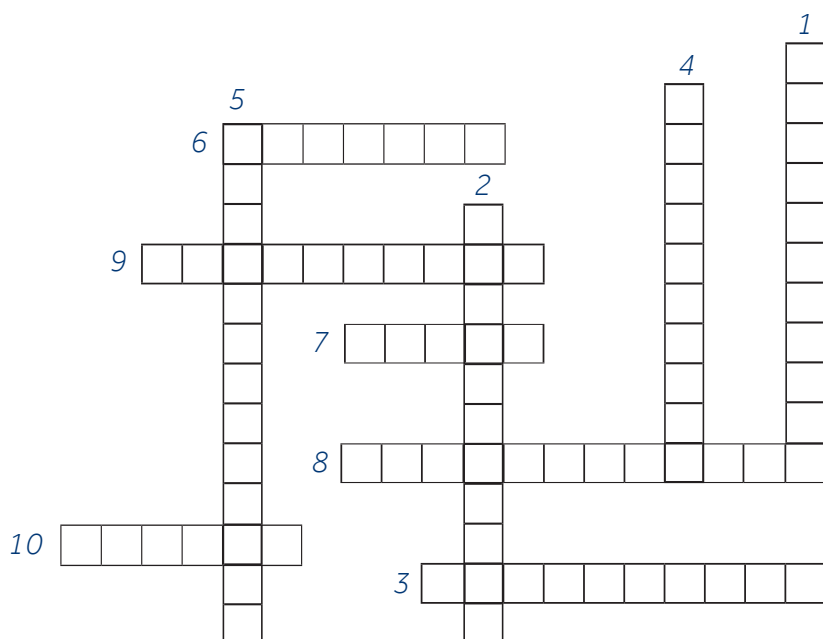
¿Qué tan bien recuerda este artículo? ¡Ponga a prueba sus habilidades!

Horizontales

- Recuerde los _____ de no fumar.
- Recuerde que los _____ son pasajeros.
- _____ lugares, gente y cosas que le recuerden que fuma.
- Hable con su doctor acerca de _____ que le ayudan a no usar tabaco.
- Consuma alimentos _____ que le ayuden a prevenir el aumento de peso.
- Busque nuevas maneras para manejar el _____.

Verticales

- Busque _____ divertidas para sustituir el tabaquismo.
- Deshágase de las _____ para que no sienta la necesidad de fumar.
- Los productos que _____ la nicotina pueden ayudarle con los antojos.
- Llame a la _____ para que le ayuden a estar libre del tabaco.



Horizontales: 3. Beneficios, 6. Antojos, 7. Evite, 8. Medicamentos, 9. Saludables, 10. Estrés
Verticales: 1. Actividades, 2. Tentaciones, 4. Reemplazan, 5. AshlineStress



Suicidio Juvenil y Conciencia Sobre la Salud Mental

¿Es un joven con dificultades de salud mental, un padre preocupado o tutor de un joven con dificultades de salud mental? No está solo.

La salud mental es una parte importante de la salud en general y el bienestar y puede interferir con su habilidad para asistir a la escuela, trabajar, dormir, comer y disfrutar de la vida.

Si usted o alguien que conoce está experimentando o ha experimentado un cambio en sus sentimientos, emociones y experiencias, hay ayuda disponible. Algunos de los síntomas pueden incluir.

- Cambios emocionales
- Tristeza
- Soledad
- Ansiedad
- Baja Energía
- Insomnio
- Ira

Hablar con alguien acerca de sus pensamientos y sentimientos puede salvar su vida y la de alguien más. A veces lo hará sentirse mejor si habla con alguien a quien conozca bien y otras veces puede ser un desconocido que sabe que decir y hacer.

El tratamiento funciona y está disponible. Recibir tratamiento oportuno, le ayudará a usted o a su ser querido a sentirse mejor.

Aquí hay recursos de apoyo de crisis que le pueden ayudar

llame a una de las siguientes líneas:

Línea Nacional de Prevención de Suicidio
(800) 273-8255

En Español: (888) 628-9454

Conversación en línea

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

Línea para Adolescentes
(800) 248-TEEN (8336)

The Trevor Project

Prevención de Suicidio para Jóvenes LGBTQ:
(866) 488-7386 o escriba STAR al 678678

HopeLine

(877) 235-4525 4525 o mande un mensaje de texto a (919) 231-4525



Uso y Recuperación de Opioides en Jóvenes

La adicción es una condición médica, el tratamiento puede ayudar y la recuperación es posible.

La adicción a los opioides es una enfermedad continua y recurrente que puede afectar a cualquier persona en cualquier momento. Si usted o alguien que conoce está luchando contra la adicción, el tratamiento está disponible. El tratamiento puede ser diferente para todos, sin embargo, la recuperación es posible y hay ayuda disponible para la adicción a los opioides.

Una sobredosis es muy diferente de “andar arriba” con opioides. Una sobredosis ocurre cuando una persona toma más de un medicamento de lo que su cuerpo puede tolerar. Prevención de la muerte por sobredosis y búsqueda de opciones de tratamiento, son los primeros pasos en la recuperación. El tratamiento puede salvar vidas, y ayudar a las personas que están luchando con su adicción a volver a encarrilar sus vidas. Hay muchas opciones de tratamiento para ayudarlo a obtener el apoyo que necesita.

Fuente: www.cdc.gov

Si eres un joven que lucha contra la adicción, no estás solo. Hay muchas personas que comparten su experiencia vivida del consumo de drogas. Ellos entienden sus desafíos y trabajarán con usted para obtener la ayuda que necesita.

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

Recursos para el Uso de Sustancias.

Centro de Atención al Cliente de B - UFC/ALTCS:
(833) 318-4146, TTY 711

Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Farmacodependencia, Inc. (NCADD):
(800) NCA-CALL (622-2255)

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA): (301) 443-1124

La asociación en Drugfree.org:
(855) DRUG-FREE (378-4373)

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental: (800) 662-HELP (4357)

Línea de Ayuda y Referencia de Opioides (OAR) de Arizona: (888) 688-4222

Líneas Telefónicas de Crisis

Los servicios de crisis están disponibles para cualquier residente de Arizona, independientemente de la cobertura de seguro de salud. 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 consejería de crisis gratis COVID-19. www.ResilientArizona.org
Llame al 2-1-1 para conectarse con un proveedor de consejería.

Línea de Crisis Nacional las 24 horas del Día

Línea de Ayuda Nacional para la Prevención del Suicidio (800) 273-TALK (8255)

Tohono O'odham Nation:

(844) 423-8759
www.azahcccs.gov/BehavioralHealth/crisis.html

Líneas Directas de Suicidio y Crisis por Condado

Condado de Maricopa atendido por Mercy Care
(800) 631-1314 ó (602) 222-9444

Condados Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz y Yuma

atendidos por Arizona Complete Health - Complete Care Plan (800) 495-6735

Condados Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo y Yavapai atendidos por Health Choice Arizona (877) 756-4090

Comunidades de Gila River y Ak-Chin Indian
(800) 259-3449

Salt River Pima Maricopa Indian Community
(855) 331-6432

Para Adolescentes

Teléfono o mensaje de texto para Teen Life
(603) 248-TEEN (8336)

Para Veteranos

Línea de Crisis de Veteranos
(800) 273-8255 (apriete el número 1)

Conéctese

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

Programa de Subsidio Global para la Prevención y el Tratamiento del Abuso de Sustancias (SABG)

El Programa de Subsidio Global para la Prevención y el Tratamiento del Abuso de Sustancias (SABG, por sus siglas en inglés), es una subvención federal financiada por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés). Está disponible para proporcionar servicios de tratamiento por uso de sustancias a adultos y jóvenes sin seguro médico o con seguro médico insuficiente con un trastorno por uso de sustancias. La Autoridad Regional de Salud Conductual (RBHA, por sus siglas en inglés) administra los fondos para garantizar el acceso a los servicios de salud conductual cubiertos.

Condado Maricopa:

Centro de Atención al Cliente de Mercy Care
(602) 586-1841, (800) 564-5465, TTY 711.

Condados del Sur:

Centro de Atención al Cliente de Arizona Complete Health (888) 788-4408, TTY 711

Fondos están disponibles para:

- Mujeres embarazadas/adolescentes que usan drogas por inyección
- Mujeres embarazadas/adolescentes que consumen sustancias
- Otras personas que usan drogas por inyección
- Mujeres/adolescentes que usan sustancias con hijos dependientes y sus familias, incluidas las mujeres que intentan recuperar la custodia de sus hijos
- Dependiendo de la disponibilidad de los fondos, todas las demás personas con un Trastorno de Uso de Sustancias (SUD, por sus siglas en inglés) independientemente del género o la ruta de uso.

Si usted o alguien que conoce puede estar experimentando problemas de uso o abuso de sustancias, es importante obtener ayuda temprano.

¿Sabía usted?

A partir del 1 de octubre de 2021, Banner – University Family Care/ALTCS tendrá una nueva manera de brindar los servicios de un Centro Residencial de Salud Conductual (BHRF, por sus siglas en inglés) y Cuidado de Crianza Terapéutica para Niños y Adultos (CATFC, por sus siglas en inglés).

Esto es lo que sucedía anteriormente: Los miembros podrían ir a un BHRF o CATFC sin una autorización (autorización previa) del plan de salud. A esto se le llamaba proceso de admisión emergente. Hubo personas que tuvieron que abandonar el BHRF o CATFC, porque el proveedor no cumplió con las reglas de Banner. Este nuevo proceso significa que las personas obtendrán aprobación a través de una autorización previa. Ahora pueden ingresar a el BHRF o CATFC antes de ir al tratamiento. Esto pondrá fin a los problemas que la gente tenía en el pasado.



Miembros Dual Elegibles

¡Estamos cambiando nuestro nombre, pero no su plan de salud!

Banner – University Care Advantage HMO SNP es ahora Banner Medicare Advantage Dual HMO D-SNP. Recibirá una nueva tarjeta de identificación y documentos actualizados del plan. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al (877) 874-3930, TTY 711.



PREGÚNTELE A SU FARMACÉUTICO

Se ha Actualizado el Administrador de Beneficios de Farmacia

Banner Health se complace en haberse asociado con Express Scripts, Inc. Este es un nuevo socio administrador de beneficios de farmacia. Debido a esta actualización, cada miembro recibirá una nueva tarjeta de identificación. Esto sucederá en noviembre del 2021 con más información relacionada con este cambio. Podrían presentarse algunos cambios en sus beneficios. Esto ayudará a expandir la red de farmacias minoristas locales y le ayudará a obtener sus medicamentos recetados. La opción de orden por correo estará disponible para los miembros interesados en recibir sus medicamentos a domicilio. Esto incluye a Banner Family Pharmacy y Express Scripts si elige la entrega de medicamentos a domicilio.

Esta transición entrará en efecto el 1 de enero de 2022. Los planes de salud están trabajando para asegurarse que los miembros tengan una transición sin dificultades.

¡Asegúrese de buscar su nueva tarjeta de identificación por correo! Continúe usando su tarjeta de identificación actual hasta el 1 de enero de 2022.



Continúa de la página 1

Protéjase usted y a los demás de contraer COVID-19

- Las personas que tienen una afección o que toman medicamentos deben tener cuidado, ya que esto puede debilitar su sistema inmunológico. También, es posible que NO estén protegidos incluso si están totalmente vacunados. Deben seguir tomando precauciones hasta que su proveedor de atención médica les indique lo contrario.
- Limite sus interacciones en persona. Haga esto cuando esté en lugares adentro.
- Mantenga espacio entre usted y los demás, de al menos 6 pies de distancia y aproximadamente a 2 longitudes de brazo.
- Lávese las manos con frecuencia. Si el agua y el jabón no están fácilmente disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cubra la tos y los estornudos. Use un pañuelo desechable o el interior del codo. Luego lávese las manos.
- Limpiar con desinfectantes. Limpie las cosas que toca con frecuencia.

Vacúnese lo antes posible. Las vacunas contra el COVID-19 son eficaces.

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



PRSRT 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 CON NOSOTROS

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 @BannerUHP

