



# Health Connection

EDICIÓN DE INVIERNO | 2024

## EN ESTA EDICIÓN

**Acerca de su Plan de Salud**  
Página 2

**Observando el  
Cumplimiento**  
Página 4

**Esquina Cultural**  
Página 5

**Concientización Sobre  
la Salud Mental**  
Página 6

**Esquina del Bienestar**  
Página 9

**¡Vamos a Prevenirlo!**  
Página 11

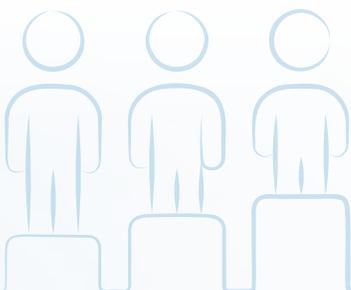
**Hablemos Mamá**  
Página 13



## La Equidad en Salud y Usted

Banner – University Family Care/ALTCS (B – UFC/ALTCS, por sus siglas en inglés) retribuye a la comunidad a través de fondos para programas locales. Estos fondos se destinan a capacitación laboral, alimentos y comidas, vivienda y mucho más - pero no queremos quedarnos ahí. Estamos trabajando para brindarle una atención médica y servicios aún mejores siguiendo los estándares de equidad en salud. La equidad en salud significa aumentar las posibilidades de que todos vivan una vida lo más saludable posible, sin importar quiénes sean, dónde vivan o cuánto dinero ganen. Debería haber completado su Evaluación de Riesgos de Salud (HRA, por sus siglas en inglés) con su administrador de casos. Si no lo ha hecho, comuníquese con su administrador de casos. Sus comentarios nos ayudan a comprenderlo mejor y a brindarle un mejor servicio.

**Para obtener más información sobre el apoyo a la comunidad:**  
[www.BannerHealth.com/ALTCS-ProgramsandSupport](http://www.BannerHealth.com/ALTCS-ProgramsandSupport)





## Tarjeta de Identificación de Miembro

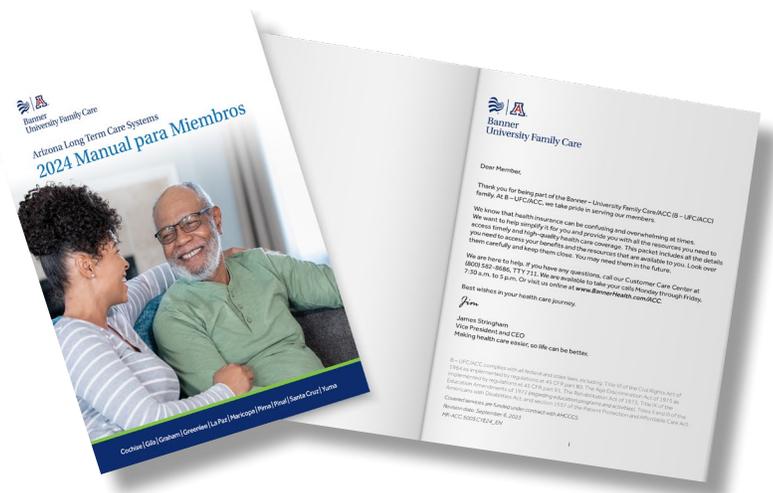
Debería haber recibido una tarjeta de identificación de miembro (ID) cuando se convirtió en miembro de B – UFC/ALTCS. Esta tarjeta es importante porque tiene su número de identificación de miembro, información de farmacia y nuestro número de teléfono. Mostrará esta tarjeta de identificación cuando vaya a sus proveedores. Esto ayuda a los proveedores a saber qué plan de salud tiene y la mejor manera de coordinar su atención médica. Si pierde su tarjeta, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente y recibirá una nueva tarjeta dentro de los cinco días posteriores a su solicitud.

Si piensa que alguien está usando su número de identificación o su tarjeta, llámenos de inmediato. Crearemos una nota en su cuenta y revisaremos su asunto. Guarde su tarjeta de identificación en un lugar seguro. Es importante que no preste, venda, tire ni permita que nadie más use su tarjeta. Queremos asegurarnos de obtener la información correcta de la persona adecuada.

## Nuevo Manual para Miembros y Directorio de Proveedores Ya están disponibles

Sabemos que el seguro de salud puede ser confuso y a veces puede ser abrumador. Queremos ayudarle a simplificarlo. Por esa razón le enviamos por correo el Manual para Miembros de 2024. Contiene todos los recursos que necesita.

Visítenos en línea para tener acceso al Manual para Miembros más rápido. Si necesita ayuda, comuníquese con su administrador de casos o llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711. O bien visite nuestro sitio web en [www.BannerHealth.com/ALTCS](http://www.BannerHealth.com/ALTCS).



## WIC Arizona

El Programa Especial Suplemental de Nutrición para Mujeres, Infantes, y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) ofrece educación sobre nutrición, servicios de apoyo sobre lactancia, alimentos nutritivos suplementarios y referencias a servicios de salud y sociales. llame a WIC al (800) 252-5942.

# Acerca de su Plan de Salud

## Corra la Voz

### AHCCCS ha regresado a las renovaciones regulares

#### ¿Cómo evito perder mi cobertura de atención médica de B – UFC/ALTCS?

Asegúrese de que su información de contacto esté actualizada, incluyendo su dirección postal, número de teléfono y dirección de correo electrónico.

#### ¿Cómo actualizo mi información de contacto?

Para actualizar cualquier cambio, comuníquese con el número del Centro de Atención al Cliente de AHCCCS, (888) 621-6880, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

#### ¿Qué pasos debo seguir para mi renovación?

Los miembros de ALTCS deben llamar al (888) 621-6880, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. para obtener ayuda para completar su renovación. Revise su buzón para ver si hay una carta de AHCCCS sobre la renovación de la cobertura. Si se le solicita más información, responda lo antes posible.

#### ¿Por qué es importante la renovación?

Las renovaciones son importantes para que pueda mantener su cobertura de atención médica de ALTCS. No se arriesgue a una interrupción en su cobertura.

## Conéctese

Queremos ayudarle a usted y a su salud durante todo el año. Las redes sociales son una manera en la que podemos conectarlo con la información y recursos que pueden mejorar su bienestar.

Esté pendiente de estas próximas campañas.

### Enero

#### *Protéjase Contra la Gripe*

Aprenda como estar protegido contra la gripe de la temporada.

### Febrero

#### *Mes Americano del Corazón*

¡Aprenda como mantener un corazón saludable!

#### *Mes de la Historia Negra*

Honre las contribuciones de los Negros y Afroamericanos. Obtenga recursos que promuevan el bienestar entre esta población.

### Marzo

#### *Mes Nacional de la Nutrición*

Aprenda acerca de comer saludable y hábitos.

#### *Día Internacional de la Mujer*

Celebre los muchos logros de las mujeres. Obtenga recursos que promueven el bienestar entre esta población.



Síguenos en @ Banner Health Plans

# Observando el Cumplimiento

Si conoce problemas de FWA o de incumplimiento, comuníquese con Banner – University Family Care/ALTCS de alguna de las siguientes maneras:



## 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  
5255 E Williams Circle, Suite 2050  
Tucson, AZ 85711



## Línea de Ayuda de Cumplimiento Confidencial y Anónima (ComplyLine)

(888) 747-7989

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

### Fraude de Proveedores

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

- En Arizona: (602) 417-4045
- Solo fuera de Arizona:  
(888) 487-6686 o (ITS-NOT-OK)
- O bien accediendo al sitio web de AHCCCS directamente en:  
[www.azahcccs.gov/Fraud/ReportFraud/](http://www.azahcccs.gov/Fraud/ReportFraud/)

### Fraude de Miembros

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

- En Arizona: (602) 417-4193
- Solo fuera de Arizona:  
(888) 487-6686 o (ITS-NOT-OK)
- O bien accediendo al sitio web de AHCCCS directamente en:  
[www.azahcccs.gov/Fraud/ReportFraud/](http://www.azahcccs.gov/Fraud/ReportFraud/)

### Preguntas

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

- Correo Electrónico:  
[AHCCCSFraud@azahcccs.gov](mailto:AHCCCSFraud@azahcccs.gov)

## Fraude, Uso Indebido y Abuso

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

- El fraude es dar deliberadamente información incorrecta o engañosa para recibir un beneficio o algún tipo de servicio.
- El uso indebido es el uso excesivo de los servicios o el mal uso de los recursos o las prácticas.
- El abuso del programa son prácticas de proveedores o prácticas de miembros que resultan en un costo innecesario para el programa AHCCCS o Medicare.

### Ejemplos de Fraude

- A su plan de salud se le facturan los servicios o equipos que nunca recibió.
- Recibe una llamada y un proveedor le proporciona una rodillera o una rodillera para la espalda que no necesita y que su proveedor no ordenó.
- Alguien usa la tarjeta de su plan de salud (*Medicare o Medicaid*).
- Un proveedor factura a su plan de salud por servicios que no serían ciertos, como si proporcionara más de 100 citas en un día.
- Su identidad o su condición o problema son falseados.
- No informa que se mudó fuera del área y aún recibe beneficios.
- No reporta un cambio en sus ingresos que lo haga no elegible.



## Planificación del Alta Hospitalaria

La planificación del alta hospitalaria es importante y lo prepara para las necesidades de atención médica después de salir del hospital. Debe hacerse de forma fácil, sencilla y clara para mejorar la comprensión. La planificación del alta garantiza que todos los servicios necesarios estén disponibles. .

### La planificación del alta incluye:

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

### La planificación del alta hospitalaria puede incluir:

- Apoyos comunitarios.
- Medicamentos.
- Productos para el cuidado de la salud personal (*es decir, vendajes, pañales*).
- Asistencia de atención domiciliaria (*es decir, médica, no médica o ambas*).
- Equipo médico para el hogar (*es decir, andador, cama de hospital*).

### A continuación, hay algunos consejos de como asegurar un plan de alta exitoso:

- Hable y haga preguntas sobre el progreso del plan de alta.
- Hable con su administrador de caso o trabajador social del hospital sobre el plan de alta.
- Confirme que comprende el plan de alta antes de firmarlo.
  - » ¿A dónde me van a dar de alta? ¿Otra ubicación? ¿Hogar?
  - » ¿Cuándo es mi primera consulta después del alta? ¿Con quién?
  - » ¿Qué medicamentos debo tomar? ¿Cómo los tomo? ¿Dónde los conseguiré?
- Solicite siempre una copia del plan de alta antes de salir del hospital.
- Durante la llamada de seguimiento posterior al alta, haga preguntas y hable sobre cualquier problema.
  - » No recibí todos los medicamentos recetados, entonces, ¿qué debo hacer para obtenerlos?
  - » ¿Pueden confirmar cuándo será nuevamente mi consulta de seguimiento?

### Para más información sobre planeación de alta de hospital:

- [www.azahcccs.gov/AHCCCS/Downloads/HospitalDischargeFlyer.pdf](http://www.azahcccs.gov/AHCCCS/Downloads/HospitalDischargeFlyer.pdf)

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

- Centro de Atención al Cliente (833) 318-4146, TTY 711
- Su administrador de caso de B – UFC/ALTCS
- El Equipo de OIFA [oifateam@bannerhealth.com](mailto:oifateam@bannerhealth.com)





## Trabajando para Construir su Futuro

### ¿Está pensando en el trabajo, pero necesita ayuda para empezar?

Como miembro de B – UFC/ALTCS, existen programas que pueden ayudarle a encontrar trabajo. Ya sea que desee trabajar a tiempo completo o solo unas pocas horas a la semana, existen opciones y servicios para ayudarle a explorar las posibilidades. Si usted es una persona con una enfermedad mental grave (SMI, por sus siglas en inglés), existen acuerdos que hacen más fácil que nunca obtener ayuda. Si necesita ayuda para crear un currículum, mejorar sus habilidades o practicar para una entrevista, le podemos ayudar.

Hable con su administrador de casos hoy mismo sobre una referencia de empleo. Nuestro especialista le llamará para conocer sus intereses y ponerse en contacto con alguien que pueda ayudarle. Para obtener recursos adicionales, visite nuestro sitio web en [www.BannerHealth.com/ALTCS-Employment](http://www.BannerHealth.com/ALTCS-Employment). No espere, un nuevo trabajo podría estar en tu futuro.

## Programa para Jóvenes en Edad de Transición

### Preparándose para la edad adulta

Los adolescentes que cumplen 16 años empiezan a mirar hacia la edad adulta. Los adolescentes mayores están aprendiendo qué recursos usarán como adultos para vivir por su cuenta. Los miembros de B – UFC/ALTCS que reciben servicios de salud comportamental tienen recursos que les ayudarán con la planificación para la edad adulta.

Nuestro Equipo Familiar Infantil ayuda a adolescentes y sus familias a prepararse para la edad adulta. Ellos pueden:

- Tratar a los adolescentes y sus familias con respeto y dejarles dirigir sus propias vidas.
- Asegurarse de que los servicios estén en consonancia con la cultura y las creencias de la familia.
- Fomentar el uso de Servicios de Apoyo Familiar y de Apoyo Entre Pares.
- Incluir a amigos o miembros de la familia.

Los adolescentes pueden aprender a gestionar su propia salud. Los cuidadores pueden ayudar a los adolescentes a cuidar su propia salud al:

- Escuchar lo que quiere su adolescente durante las reuniones del Equipo Infantil y Familiar.
- Enseñar a los adolescentes a programar y acudir a sus consultas de salud.
- Pedir a los adolescentes que aprendan los nombres y el propósito de sus medicamentos.
- Ayudar a los adolescentes a comprender el papel de los proveedores de atención médica.

Los adolescentes pueden aprender nuevas habilidades que les ayudarán a ser adultos independientes.

- Habilidades de vida
- Habilidades sociales
- Habilidades de trabajo
- Planes de educación
- Planes para apoyos de salud de adultos y salud mental

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

# Concientización Sobre la Salud Mental

## Servicios de Crisis de Salud Mental

Los servicios de crisis de salud mental están disponibles para cualquier persona que experimente una crisis de salud mental. Si usted o un ser querido se encuentra en una crisis de salud mental o cree que podría lastimarse a sí mismo o a otros, puede comunicarse con la línea de crisis.

### ¿Qué es una crisis de salud mental?

Cualquier situación en la que crea que podría lastimarse a usted mismo o a otra persona es una crisis mental. Esto puede deberse a su estado de ánimo o forma de pensar.

### Ejemplos de una Crisis de Salud Mental:

- Cambios de humor repentinos
- Agitación
- Conducta agresiva
- Pensamientos confusos o ideas irracionales
- Alguien mencionando o escribiendo que se lastimarán a ellos mismos o a alguien más
- Hablar de la muerte o de morirse
- Cambios de energía
- Dificultad para completar tareas diarias

Arizona tiene una red de servicios de crisis disponible para cualquier persona en Arizona. Las líneas telefónicas están abiertas las 24 horas del día, los 365 días del año.

### Líneas de Crisis

#### Línea de Crisis en Todo el Estado

Teléfono: (844) 534-HOPE (4673)

Texto: 4HOPE (44673)

Chat: [crisis.solari-inc.org/start-a-chat](https://crisis.solari-inc.org/start-a-chat)

#### Línea Nacional de Crisis 24 Horas

Marque al 988 o al (800) 273-8255

Línea nacional para mensaje de texto:

Envíe un texto con la palabra "HOME" al 741741

#### Teen Lifeline

Teléfono o texto: 602-248-TEEN (8336)

#### Veteranos

Línea de Crisis para Veteranos:

Marque 988 (Presione 1)

Be Connected: 1-866-4AZ-VETS (429-8387)

### Líneas de Prevención de Suicidio y Crisis de Condado y Tribales

#### Condado

Apache, Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz, Yuma  
(866) 495-6735

Coconino, Mohave, Navajo, Yavapai  
(877) 756-4090

Gila, Maricopa  
(800) 631-1314

#### Comunidad Tribal

Ak-Chin Indian Community  
Gila River Indian Community  
(800) 259-3449

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

Tohono O'odham Nation  
(844) 423-8759



# Concientización Sobre la Salud Mental

## Cómo Localizar Tratamiento para el Trastorno por Consumo de Opioides

El trastorno por consumo de opioides (OUD, por sus siglas en inglés) es un problema causado por el consumo de drogas que provoca dificultad o angustia. Los signos de OUD incluyen la necesidad de más medicamentos para sentir el mismo efecto, el deseo de opioides todo el tiempo y la imposibilidad de controlar su consumo. Queremos ayudarle a encontrar tratamiento para el OUD cuando lo necesite.

El tratamiento del OUD puede involucrar a un equipo de profesionales como trabajadores sociales, doctores, enfermeras diplomadas y otras personas que pueden ayudar con su salud comportamental. El Tratamiento Asistido por Medicamentos (MAT, por sus siglas en inglés) puede evitar que se vuelva a usar. Además, el MAT puede ayudar a controlar los síntomas y reducir las ansias. Para comenzar el tratamiento, deberá reunirse con un proveedor de salud comportamental para que lo ayude a decidir qué opciones de tratamiento serán las mejores para usted.

Usted y su familia pueden encontrar proveedores de Trastornos por Consumo de Opioides (OUD) cerca de usted. Vaya a [opioidservicelocator.azahcccs.gov](http://opioidservicelocator.azahcccs.gov) e ingrese su código postal.

También hay cuatro lugares llamados Puntos de Acceso. Los Puntos de Acceso cuentan con servicios de tratamiento de opioides las 24/7.

### Ubicaciones de los Puntos de Acceso e Información de Contacto

#### **CODAC Health, Recovery and Wellness**

380 E Ft Lowell Rd  
Tucson, AZ 85705  
(520) 202-1786

#### **Community Bridges**

**East Valley Addiction Recovery Center**  
560 S Bellview  
Mesa, AZ 85204  
(480) 461-1711

#### **Community Medical Services**

2806 W Cactus Rd  
Phoenix, AZ 85029  
Phone (602) 607-7000

#### **Intensive Treatment Systems, West Clinic**

4136 N 75th Ave #116  
Phoenix, AZ 85033  
(623) 247-1234

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para buscar tratamiento para el OUD, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.

## ¿Qué es la Atención Informada de Traumatismos?

Todas las personas tienen acontecimientos negativos. Otra palabra para los acontecimientos negativos es "trauma". Cuando una persona tiene un trauma en su vida, puede cambiar su forma de pensar y sentir. El trauma puede acumularse y cambiar la forma en que actúa una persona. El trauma puede incluso cambiar su salud física.

Las personas que te están ayudando deben entender cómo el trauma ha impactado su vida. El Equipo de Atención Integrada sabe que el trauma puede cambiar sus sentimientos y acciones. No importa por lo que haya pasado, merece ser tratado con amabilidad y respeto. Debe sentirse seguro y apoyado cuando vaya a los servicios médicos. Tiene derecho a sentirse seguro y a ser tratado con amabilidad y respeto. A esto se le llama Atención Informada de Traumatismos. Para obtener más información sobre la Atención Informada de Traumatismos, visite el sitio web de la Gobernadora: [www.goyff.az.gov/TIC](http://www.goyff.az.gov/TIC).

## ¿Qué es la Administración de Atención Médica Integrada?

B – UFC/ALTCS ofrece Administración de Atención Médica Integrada para ayudarle a usted y a su familia a tener los mejores resultados de salud. Nuestros equipos de administración de atención médica integrada incluyen un docto, enfermeras y aliados de salud comportamental. Todos trabajan juntos para ayudarle a usted y a su familia a mantenerse lo más saludables posible.

B – UFC/ALTCS ofrece una Administración de Atención Médica Integrada para todos los miembros, incluidas las madres, los padres y niños.

- **Embarazo saludable y apoyo para las nuevas mamás:** La conectamos con los proveedores de atención médica y de salud comportamental, agencias comunitarias y grupos de apoyo adecuados tanto para usted como para su bebé.
- **Salud de los niños:** Estamos aquí para ayudar a su niño a obtener todos los chequeos, pruebas de detección, vacunas y otros servicios necesarios que necesite. Esto ayuda a asegurarse de que su niño esté creciendo y desarrollándose como se espera. También les ayuda a evitar muchas enfermedades prevenibles.
- **Apoyo a los padres:** Ser padre puede ser difícil. Los equipos de administración de la atención médica tienen muchos recursos para ayudarle a tener más confianza en el cuidado de sí mismo y de su niño. Pueden aconsejarle, sobre todo, desde alimentar a su bebé hasta controlar el estrés.
- **Fácil comunicación:** Nuestros equipos de administración de la atención médica pueden ayudarle a hablar con diferentes proveedores de atención médica que trabajan juntos para apoyar la salud de su familia.
- **Administración de la atención conjunta de la salud comportamental:** Nuestros administradores de atención de salud comportamental pueden ayudarle con todas sus necesidades de salud mental. Esto incluye la depresión posparto, la ansiedad y referencias médicas por uso o abuso de sustancias. Los administradores de atención de salud comportamental se asocian con los administradores de obstetricia y atención pediátrica para brindarle el apoyo más completo posible.



Si desea obtener más información sobre cómo trabajar con nuestro equipo de atención médica integrada, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.

## Respirar es Vivir Actúe a tiempo contra la COPD

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (COPD, por sus siglas en inglés) se refiere a un grupo de problemas respiratorios relacionados. La COPD incluye enfisema y bronquitis crónica. Muchas personas sufren de COPD pero no han sido diagnosticadas. Aunque no hay cura, la COPD puede ser tratada y mejorar la calidad de vida. Los síntomas incluyen dificultad para respirar o problemas para respirar profundo. Otros síntomas pueden ser tos frecuente o sibilancias. La COPD es diagnosticada con una simple prueba de respiración. Si tiene esos síntomas o ha fumado su proveedor puede ordenar estas pruebas.

El tratamiento puede incluir rehabilitación pulmonar. Este es un programa para ayudarle a aprender cómo manejar la COPD. Pueden usarse medicamentos y oxígeno para tratar la COPD. Es importante evitar fumar y otro tipo de contaminación del aire.

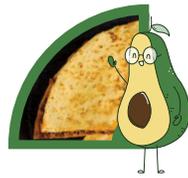
Las infecciones de los pulmones son una complicación de COPD. Algunas vacunas, como la de la gripe y la neumonía pueden ayudar a prevenir infecciones de los pulmones. Es importante hablar con su proveedor acerca de las vacunas.

Los desiertos de Arizona causan polvo que puede incrementar la posibilidad de COPD. Es importante hablar con su proveedor acerca de cualquier problema de respiración y evitar humo de segunda mano, contaminación del aire y días con polvo.

## Cambie la Mentalidad de la Dieta

¿Alguna vez se ha privado de alimentos "prohibidos"? ¿No le apetece comer demasiado o se siente ansioso cuando ve un número más alto en la balanza? Si es así, es posible que esté estancado en una mentalidad dietética. Afortunadamente, con la mentalidad adecuada, puede romper el ciclo y crear hábitos alimenticios saludables que pueda mantener a largo plazo.

### Quesadillas de Frijoles Negros con Brócoli Asado Picante



#### Ingredientes

- ½ taza de queso Monterey Jack rallado
- 4 *tortillas integrales (8 pulgadas)*
- ½ taza de salsa fresca preparada
- 1 libra de frijoles negros (1 lata)
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- 1 aguacate maduro

#### Instrucciones

1. Combine los frijoles, el queso y ¼ de taza de salsa en una olla mediana. Coloque las tortillas sobre una superficie de trabajo. Untar ½ taza rellenando la mitad de cada tortilla. Doblar las tortillas por la mitad, presionando suavemente para aplanar.
2. Caliente 1 cucharadita de aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio calor. Agregue 2 quesadillas y cocine, volteándolas una vez, hasta que estén doradas por ambos lados, de 2 a 4 minutos en total. Transferir a una tabla de cortar y envuélvala con papel de aluminio para mantener el calor. Repetir con 1 cucharadita de aceite restante y las quesadillas. Sirva las quesadillas con aguacate y el resto de la salsa.



#### Ingredientes

- 1 cabeza de brócoli
- 2 Cucharaditas de aceite de oliva
- ½ cucharada de sal kosher
- ¼ cucharada de hojuelas de pimienta roja
- ½ limón

#### Instrucciones

1. Recorte el tallo del brócoli, córtelo aproximadamente a 1 pulgada de la corona, pele y corte en rodajas. cortar la corona en trozos pequeños. Mezcle el brócoli con el aceite, sal y hojuelas de pimienta.
2. Coloque una sartén de hierro fundido o una cacerola de fondo grueso encima fuego alto hasta que esté muy caliente. Agregue el brócoli cortado abajo, en la sartén. Cocine hasta que esté profundamente dorado por debajo por unos 2 minutos.
3. Revuelva y continúe cocinando hasta que el brócoli esté crujiente tierno y carbonizado en algunos puntos, unos 5 minutos más.
4. Retire del fuego, exprima el limón sobre del brócoli y sírvalo.

## Charla para Adolescentes Cómo vivir libre de humo

¿Sabía que muchos adultos comenzaron a fumar antes de los 18 años? Algunos incluso comenzaron a fumar antes de la escuela secundaria.

La mayoría de los niños más pequeños dicen que nunca intentaron fumar. Pero es posible que cambien de opinión cuando crezcan. Esto se debe a que las compañías tabacaleras hacen que los fumadores se vean divertidos, sexi y geniales. Esto hace que los niños prueben a fumar. Quieren parecerse a las personas que aparecen en los anuncios. Los niños no saben que se puede necesitar tan solo 100 cigarrillos para volverse adictos.

**¿Qué más hace que los niños fumen el primer cigarrillo? Algunas razones son:**

- Sus padres son fumadores.
- Sus amigos los convencen de fumar.
- Los adolescentes no pueden pensar en los problemas futuros que les causará fumar.
- Algunos lugares tienen impuestos de tabaco más bajos. Esto hace que sea más fácil para los niños comprar cigarrillo.

**Los padres son las personas más importantes con las que los niños deben hablar sobre no fumar. Aquí hay algunos consejos útiles para hablar con ellos:**

- Sea honesto. Dígales a sus hijos que no quiere que fumen cigarrillos.
- Hábleles de los muchos tipos de tabaco. Esto incluye los cigarrillos electrónicos y el vapeo.
- Dígales cómo el tabaco puede dañar su cuerpo.
- Sea un buen ejemplo. Lo mejor es no fumar.
- Si fuma, lo mejor que puede hacer es dejarlo. Esto también les mostrará a sus hijos que fumar es malo para ellos.
- Mantenga la calma. Si sorprende a tu hijo fumando o vapeando, trata de no gritar.
- Trate de no amenazarlos para que dejen el tabaco. Lo mejor es hablar sobre lo que pueden cambiar en su vida para ayudarlos a dejar de fumar.

El programa Not-On-Tobacco (NOT, por sus siglas en inglés) de la Asociación Americana del Pulmón (*American Lung Association*) puede ayudar a los adolescentes a dejar de fumar. Llame a la Asociación Americana del Pulmón al (800) 586-4872. También puede enviar sus preguntas a [NOT@lung.org](mailto:NOT@lung.org).

Si necesita ayuda para dejar el tabaco, hay recursos disponibles sin costo alguno para usted. Llame a ASHLine al (800) 556-6222. También puede visitar su sitio web en [www.ashline.org](http://www.ashline.org).

Fuente: *American Lung Association* [www.lung.org/quit-smoking/helping-teens-quit/why-kids-start-smoking](http://www.lung.org/quit-smoking/helping-teens-quit/why-kids-start-smoking)





**¡Vamos a Prevenirlo!**

## **Poniendo Fin al Envenenamiento por Plomo en Niños**

El plomo es un metal tóxico que se usa en gran variedad de productos. El plomo puede entrar en su cuerpo cuando usted sin saberlo traga o respira humo o polvo de plomo. Los niños pequeños están en mayor riesgo debido a que aún se están desarrollando y absorben el plomo más fácilmente. Los niveles de plomo elevados en niños pueden causar retrasos en el desarrollo, problemas de aprendizaje o de conducta. También puede causar pérdida del oído o daño al cerebro, hígado y riñones. El envenenamiento severo por plomo puede conducir a convulsiones o hasta la muerte.

### **El plomo se puede encontrar en muchos lugares que quizás no pensemos:**

- Determinadas áreas de trabajo (*obras de construcción, mecánica o soldadura, minería, campos de tiro*).
- Cerámica importada o casera.
- Tierra (*los niños pueden accidentalmente tragar o traer tierra que contenga plomo a la casa*).
- Ciertos remedios caseros, dulces o especias (*Azarcón, Greta*).
- Hobbies (*hacer cerámica, vidrieras o recargar balas*).
- Casas construidas antes de 1978 (*pintura vieja descascarada, agrietada o descascarillada*).

Los niños con envenenamiento por plomo pueden verse y sentirse saludables. Pero todavía necesitan ser tratados. La única forma de detectar el envenenamiento por plomo es con un simple análisis de sangre. Su proveedor puede solicitar esta prueba. Todos los niños deben hacerse la prueba a los 12 y 24 meses de edad. La prueba de plomo en sangre también es necesaria para cualquier niño de 2 a 6 años, si no se realizó pruebas anteriores o si muestra una necesidad médica de realizarla.

### **Maneras de prevenir o reducir los niveles de plomo en la sangre:**

- Buena nutrición (*dietas ricas en hierro, calcio y vitamina C pueden minimizar la absorción de plomo*).
- Buena limpieza en el hogar (*toalla húmeda, aspiradora o trapeador en lugar de quitar el polvo o barrer en seco*).
- Lave sus manos y la de su niño con frecuencia.
- No utilice cerámica de barro para cocinar o almacenar alimentos.
- No utilice remedios caseros que puedan contener plomo.
- No lije ni raspe pintura vieja al remodelar.

Para más información en la prevención de exposición al plomo, llame al Departamento de Servicios de Salud en Arizona al (602) 364-3118, o visite [www.AZHealth.gov/Lead](http://www.AZHealth.gov/Lead). También puede llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711 y solicite hablar con una enfermera de cuidado pediátrico.

## Enfermedades e Infecciones Transmitidas por vía Sexual

Estas enfermedades se pasan de una persona a otra a través de contacto sexual. Incluyen:

- Clamidia
- Virus del Papiloma Humano (HPV, por sus siglas en inglés)
- Sifilis
- Gonorrea
- Herpes genital
- VIH

Muchas enfermedades de transmisión sexual no muestran síntomas por mucho tiempo después de que le infección inicia. La única manera de saber con seguridad si usted tiene una infección de transmisión sexual o enfermedad es haciéndose una prueba. Las personas que son sexualmente activas deben de hacerse pruebas regularmente. Esto puede prevenir problemas de salud y evitar la transmisión de infecciones a otras personas. También puede preguntar acerca de las pruebas y tratamiento para su pareja.

Las infecciones de transmisión sexual o enfermedades como la clamidia y la sífilis pueden transmitirse al bebé durante el nacimiento. Sin tratamiento, esto puede causar graves problemas de salud. Algunos bebés pueden incluso morir a causa de estas infecciones. Debido a estos riesgos, las pruebas se realizan al comienzo del embarazo.

Su proveedor puede darle medicamento para tratar la mayoría de las enfermedades de transmisión sexual o enfermedades. Es muy importante acabarse todos los medicamentos que su proveedor le receta.

Para más información, visite: [www.cdc.gov/std/healthcomm/the-facts.htm](http://www.cdc.gov/std/healthcomm/the-facts.htm).

Estamos aquí para ayudarle a mantenerse saludable. Puede llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711 si necesita ayuda para programar una consulta de cuidado preventivo o de otro tipo de atención de salud.

## Hablemos Mamá

### Salud de la Mujer Consultas anuales y atención médica preventiva

Nos preocupamos por la salud de la mujer. Se recomiendan pruebas de detección de cánceres e infecciones o enfermedades de transmisión sexual (STIs o STDs) durante las consultas anuales de bienestar.

#### Cáncer de Cuello Uterino

Lo más importante que puede hacer para ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino es hacerse pruebas de detección periódicas. También es importante recibir la vacuna contra el Virus del Papiloma Humano. Esta vacuna puede detener algunas infecciones causadas por el HPV que pueden causar cáncer. B – UFC/ALTCS cubre la vacuna contra el HPV.

La prueba de detección del cáncer de cuello uterino se llama prueba de Papanicolaou (Pap) y se debe realizar anualmente. Esta prueba busca cambios en el cuello uterino que pudieran provocar cambios. Después de tres pruebas de Papanicolaou, puede pedir menos pruebas.

Las pruebas de detección periódicas ayudan a encontrar células precancerosas antes de que se conviertan en cáncer. Las mujeres que tienen cáncer de cuello uterino o precancerosas deben seguir las instrucciones especiales de detección de sus proveedores.

Para obtener más información, visite: [www.cdc.gov/cancer/cervical/basic\\_info/screening.htm](http://www.cdc.gov/cancer/cervical/basic_info/screening.htm).

#### Cáncer de Mama

Para detectar la presencia de cáncer de mama se pueden realizar pruebas. Si se detecta a tiempo, puede ser más fácil de tratar. Hable con su proveedor sobre qué prueba es adecuada para usted.

Para obtener más información, visite: [www.cdc.gov/cancer/breast/basic\\_info/screening.htm](http://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/screening.htm).

# Hablemos Mamá

## Prueba de VIH y Cuidado en el Embarazo

El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) causa la enfermedad Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA). El VIH puede afectar el sistema inmunológico del cuerpo. Debilita su capacidad para defenderse de enfermedades e infecciones. El VIH puede ingresar al torrente sanguíneo a través del contacto sexual, el contacto con fluidos corporales como sangre o semen o al compartir agujas.

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

### Usted puede ayudar a prevenir la infección por VIH tanto en usted como en su bebé.

- Utilice condón cada vez que tenga relaciones sexuales.
- Nunca comparta agujas para drogas.
- Pídale a cualquier pareja que se haga la prueba del VIH antes de tener relaciones sexuales.
- Todas las mujeres embarazadas, o cualquier mujer que planee quedar embarazada, deben hacerse una prueba voluntaria de VIH lo antes posible (*disponible sin costo*).
- Si tiene VIH y está embarazada:
  - » Consulte a su proveedor con regularidad.
  - » Tome sus medicamentos contra el VIH según las instrucciones.
  - » No amamante, extraiga ni alimente con leche materna.

No existe cura para el VIH. Pero el diagnóstico y el tratamiento tempranos pueden ayudar a mantener el virus bajo control. Esto ayuda a las personas con VIH a mantenerse saludables. Si su prueba de VIH es positiva, habrá asesoramiento y tratamiento disponibles sin costo alguno para usted. El tratamiento adecuado ayudará a que usted y su bebé se mantengan lo más sanos posible.

Los bebés nacidos de madres VIH positivas deben consultar a su proveedor con regularidad. A su bebé le harán la prueba del VIH varias veces. El proveedor puede recetarle medicamentos a su bebé para ayudarlo a evitar que se vuelva VIH positivo.

### Para más información:

- La página web del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) [www.cdc.gov/hiv/default.html](http://www.cdc.gov/hiv/default.html) tiene más información sobre el riesgo del VIH, prevención, opciones de pruebas y localidades para pruebas.
- Datos breves sobre pruebas y tratamientos tempranos para mejorar los resultados para madres y bebés: [www.cdc.gov/hiv/group/gender/pregnantwomen/index.html](http://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 si quisiera hablar con uno de nuestros administradores de caso del departamento Materno Infantil, por favor llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.



## Servicios para su Niño en Desarrollo

¿Sabía que existen servicios para bebés y niños pequeños para ayudar en su desarrollo? A los bebés y a los niños pequeños les va mejor cuando están sanos y felices. Estos servicios para bebés y niños les ayudan a ellos y a sus familias a:

- Crear relaciones saludables.
- Trabajar en habilidades sociales.
- Mejorar su conducta.
- Conectar con recursos.
- Aprender en la escuela.

Para más información de servicios disponibles y apoyo, viste:

[Programa de Intervención Temprana de Arizona \(AzEIP, por sus siglas en inglés\)](https://des.az.gov/azeip)

[des.az.gov/azeip](https://des.az.gov/azeip)

[Arizona Step and Smart Support](https://www.swhd.org/training/smart-support/)

[www.swhd.org/training/smart-support/](https://www.swhd.org/training/smart-support/)

[First Things First](https://www.firstthingsfirst.org/)

[www.firstthingsfirst.org/](https://www.firstthingsfirst.org/)

[Healthy Families](https://dcs.az.gov/services/prevention/healthy-families-arizona)

[dcs.az.gov/services/prevention/healthy-families-arizona](https://dcs.az.gov/services/prevention/healthy-families-arizona)

[Nurse Family Partnership](https://www.nursefamilypartnership.org/locations/arizona/)

[www.nursefamilypartnership.org/locations/arizona/](https://www.nursefamilypartnership.org/locations/arizona/)

[Raising Special Kids](https://raisingspecialkids.org)

[raisingspecialkids.org](https://raisingspecialkids.org)

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

## Servicios de Rehabilitación Infantil

Si su niño tiene un problema de salud que necesita consultas regulares con diferentes proveedores, es posible que califique para los Servicios de Rehabilitación Infantil (CRS, por sus siglas en inglés). CRS es para miembros menores de 21 años con ciertas condiciones médicas. Estos miembros pueden usar clínicas especiales llamadas Clínicas Interdisciplinarias de Especialidades Múltiples (MSIC, por sus siglas en inglés). Estas clínicas especiales brindan atención centrada en la familia. Apoyan las necesidades médicas y de salud mental de su niño, todo en un solo lugar. Los MSIC se asocian con agencias comunitarias para ayudar a brindar apoyo de salud completa a todas las necesidades de los miembros y las familias.

Nuestro equipo de administración de la atención médica se preocupa por la salud de su niño. Trabajan con usted para mantener a su niño sano, detectar problemas a tiempo y asegurarse de que reciba la mejor atención médica posible. Para solicitar la asistencia de un administrador de atención médica, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.

## Una Persona más Saludable: Atención Médica Durante el Embarazo y Después del Parto

La atención médica prenatal temprana y regular es un paso vital para tener un bebé sano. Consulte a su proveedor tan pronto crea que podría estar embarazada. Nuestro Centro de Atención al Cliente puede ayudarla a elegir un proveedor cerca de usted. También pueden ayudarla a programar una consulta u organizar el transporte.

Las administradoras de atención de enfermería obstétrica también están disponibles para que usted hable con ellas. Pueden compartir información clave sobre el embarazo y tener un bebé sano. También pueden conectarlo con otros recursos en su comunidad. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711. Si necesita hablar con una enfermera administradora de caso.

Después de dar a luz, debe consultar a su proveedor para una consulta posparto inicial dentro de las tres semanas posteriores al parto. Esto será antes si tuvo una cesárea.

Su proveedor puede recomendar otras consultas según sus necesidades específicas. Debe terminar con una consulta completa y exhaustiva en un máximo de 12 semanas después de su parto.

Planear su próximo embarazo. Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse por completo de tu último embarazo antes de estar lista para su próximo embarazo. Tener al menos 18 meses entre embarazos puede ayudar a reducir el riesgo de parto prematuro en el próximo embarazo. Hable con su proveedor de atención médica sobre las formas en que puede ayudar a reducir su riesgo. Para obtener más información, vaya a [www.marchofdimes.org/sites/default/files/2023-04/MOD-birth-spacing-health-action-sheet-bilingual-041423.pdf](https://www.marchofdimes.org/sites/default/files/2023-04/MOD-birth-spacing-health-action-sheet-bilingual-041423.pdf).

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-ALTCS.5008.CYE24\_EN



## Banner University Family Care

5255 E Williams Circle, Ste 2050  
Tucson, AZ 85711



PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
PHOENIX, AZ  
PERMIT NO. 43



Banner University Family Care

Encuentre su camino hacia un corazón sano.  
Resuelva el laberinto.

# Health Connection

EDICIÓN DE INVIERNO | 2024

Vea las últimas noticias de salud en esta edición

- La Equidad en Salud y Usted
- Servicios de Crisis de Salud Mental
- Foodsmart: Cambie la Mentalidad de la Dieta
- ¡Y Mucho Más!

