



En Esta Edición

Acerca de su Plan de Salud

Esquina de Recetas de Foodsmart

Creciendo Juntos: La Conexión de la Crianza de los Hijos

El Nuevo Manual para Miembros y Directorios de Proveedores

Las Renovaciones de AHCCCS están de Regreso

Conéctese

Cambiar su Proveedor de Atención Primaria

Su Camino hacia una Mejor Carrera

Esquina Cultural

Una Historia de Recuperación y Perfeccionar para Inspirar

Planificación del Alta Hospitalaria

Más Información sobre su Viaje

Concienciación Sobre La Salud Mental

Aceptar el Período de Espera Con Medicación Antidepresiva

Apoyo en Cada Paso

Esquina de Bienestar

Manejo de la Artritis y Mejora de la Calidad de Vida

Preparando su Vida para un Futuro Libre de Tabaco, Vapeo y Nicotina

Empoderar a las Familias con Atención Médica y Opciones

¡Hay que Prevenir!

Luche contra la Gripe

Exámenes de Detección y Atención Preventiva de Salud para las Mujeres

Vigilancia de Cumplimiento

Fraude, Uso Indebido y Abuso

¿Tiene una Factura Médica Inesperada?



Un Plan de Nutrición para sus Objetivos de Salud

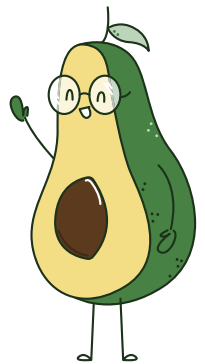
¡Siéntase lo mejor posible y disfrute de sus comidas favoritas!

Como miembro de Banner – University Family Care/ALTCS (B – UFC/ALTCS, *por sus siglas en inglés*), tiene acceso a asesoramiento nutricional con un dietista registrado para trabajar en objetivos de salud específicos, todo sin costo alguno para usted. Comience hoy y prepárese para una mejor salud.

Usted y todos los miembros de su familia cubiertos por B – UFC/ALTCS pueden ganar \$25 en dinero de comestibles de Foodsmart Bucks después de completar su primera llamada de asesoramiento nutricional sin costo. También puede ganar \$15 Foodsmart Bucks después de cada seguimiento.

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

Más información: foodsmart.com/members/banner-health/faq



Acerca de su Plan de Salud

Esquina de Recetas

Con Foodsmart, obtienes acceso a miles de recetas como esta saludable y deliciosa chile de camote y frijoles negros.

Chile de camote y frijoles negros ingredientes

- 1 Cda más 2 Cda de aceite de oliva
- 1 camote, cortado en cubitos
- 1 cebolla cortada en cubitos
- 4 dientes de ajo picados
- 2 Cda de chile en polvo
- 4 Cdita de comino molido
- 1/4 Cdita de sal
- 2 1/2 Tza de agua
- 2 latas de 15 oz de frijoles negros
- 1 lata de 14 oz de tomate cortado en cubitos (*bajo en sodio*)
- 4 Cdita de jugo de lima
- 1/2 taza de cilantro fresco

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una olla holandesa o en una olla grande a fuego medio-alto.
2. Agregue el camote y la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla comience a ablandarse, aprox. 4 min.
3. Agregue el ajo, el chile en polvo, el comino, el chipotle y la sal y cocine, revolviendo constantemente, durante 30 seg.
4. Agregue agua y cocine a fuego lento.
5. Tape, reduzca el fuego para mantener un hervor suave y cocine hasta que el camote esté suave, de 10 a 12 min.
6. Agregue los frijoles, los tomates y el jugo de limón; Aumente el fuego a alto y vuelva a hervir a fuego lento, revolviendo con frecuencia.
7. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que se reduzca un poco, aprox. 5 min.
8. Retire del fuego y agregue el cilantro.

Make-ahead tip Consejo para preparar con anticipación: Cubra y refrigere hasta por 3 días o congele hasta por 3 meses.



Creciendo Juntos: La Conexión de la Crianza de los Hijos

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

Visite www.BannerHealth.com/ALTCS-Newsletters para leer más sobre temas comunes sobre el embarazo y la crianza de los hijos:

- De la Panza al Bebé: Atención Médica Durante y Después del Embarazo
- WIC Arizona
- Cuente las Patadas, Aprecie los Momentos
- Hacer que Cada Respiración sea un Poco más Fácil: Cómo Proteger a su Bebé del RSV
- Adelántese a la Sífilis
- ¡Y Más!

Nos hemos digitalizado

Su boletín de B-UFC/ALTCS siempre está disponible al alcance de su mano



El Nuevo Manual para Miembros y Directorios de Proveedores

Ya están disponibles

Estamos entusiasmados de ser su aliado en su viaje de atención médica. Su bienestar está en el centro de todo lo que hacemos, y queremos asegurarnos de que tenga los recursos y el apoyo que necesita. Es por eso por lo que producimos el 2025 Manual para Miembros para usted. Visítenos en línea para un acceso rápido en www.BannerHealth.com/ALTCS-MemberHandbook. Si lo prefiere, puede recibir una copia impresa por correo sin costo alguno.

Nuestros directorios de proveedores están aquí para ayudarle. Los proveedores se comprometen a comprender su historial médico y se asocian con usted. Puede encontrar proveedores de farmacia, dentales y de la red cerca de usted. Eche un vistazo a nuestras versiones más recientes en línea en www.BannerHealth.com/ALTCSFindaProveedorRx. O bien llámenos si desea que se le envíe el directorio más actualizado sin costo alguno. Para obtener ayuda en identificar un proveedor adecuado para usted, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 813-318-4146, TTY 711.



Todo en Una - Sus Tarjetas Combinadas para su Conveniencia
Banner Medicare Advantage DSNP y Banner - University Family Care/ALTCS ahora han combinado las tarjetas de miembro.



Acerca de su Plan de Salud

Las Renovaciones de AHCCCS están de Regreso

¿Cómo sé que tengo que renovar?

Asegúrese de que su información de contacto esté actualizada. Esto incluye su dirección postal, número de teléfono y dirección de correo electrónico. Puede actualizar su información de contacto iniciando sesión en www.healtharizonaplus.gov.

O bien puede llamar a Health-e-Arizona Plus al 855-432-7587, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Recibirá una carta de renovación por correo. La carta le dirá si se le ha renovado automáticamente, si se le ha cancelado la inscripción o si necesita responder con más información. Si se le pide que responda, hágalo de inmediato.

¿Qué pasa si se me pasa la fecha de renovación?

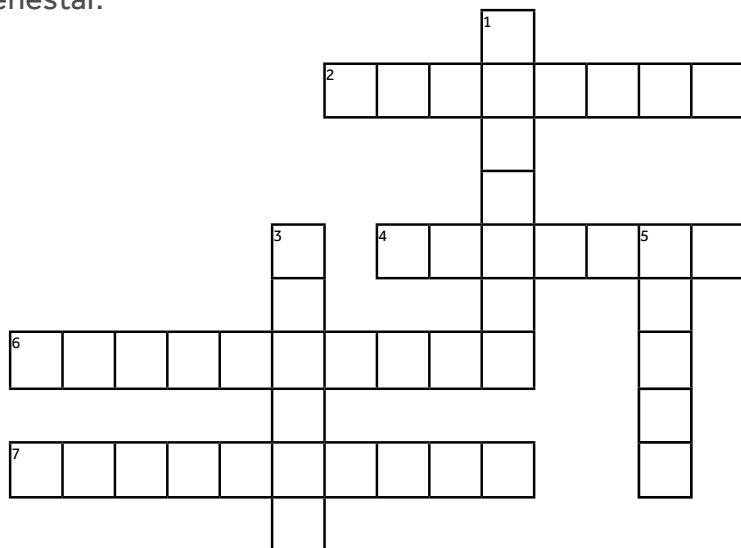
Si se le pasa la fecha de renovación, existe la posibilidad de que sus beneficios terminen. Por eso es importante realizar la renovación lo antes posible.

Necesito ayuda para renovar.

Uno de nuestros asistentes de la comunidad puede ayudarle a enviar su solicitud de renovación. Visite www.BannerHealth.com/ALTCS-TimetoRenew para ver una lista de asistentes comunitarios cerca de usted.

Conéctese

Queremos ayudarle a usted y a su salud durante todo el año. Manténgase conectado con nosotros en las redes sociales para obtener información y recursos que pueden mejorar su bienestar.



Respuestas: Horizontales 2. Facebook, 4. Hashtag, 6. Contraseña, 7. Comentario
Verticales 1. Megusta, 3. Health, 5. ALTCS

Cambiar su Proveedor de Atención Primaria

Si desea cambiar su proveedor de atención primaria (PCP, *por sus siglas en inglés*), o si no está seguro quién es su PCP asignado actualmente, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711. Estamos aquí para ayudarle.



Es importante cambiar de PCP antes de una consulta programada con un nuevo PCP. Queremos asegurarnos de que tenemos la información correcta en los registros.

Para realizar un cambio, tenga a mano la siguiente información del PCP:


- Nombre y apellido del PCP
- Ubicación del PCP y nombre del consultorio
- Fecha de la consulta (*si tiene una programada*)

Si necesita ayuda para encontrar información sobre PCP, puede encontrar una lista de proveedores de B-UFC/ALTCS en nuestro sitio web en www.bannerhealth.com/ALTCS-FindaProveedororRx o llamando a nuestro Centro de Atención al Cliente.

Horizontales

2. Nombre de esta plataforma de redes sociales: 
4. ¿Cómo se llama este símbolo en las redes sociales?: #
6. Ingrese su correo electrónico y _____ para ingresar
7.  Respuesta a una publicación

Verticales

1. Haga clic aquí para mostrar que disfruta de una publicación: 
3. Nuestro manejo de las redes sociales: Banner _____ Plans
5. Enlace al sitio web de su plan de salud: www.bannerhealth.com/ _____

Su Camino hacia una Mejor Carrera

Si está buscando trabajo, aquí tiene algunos consejos que le ayudarán a empezar.

Crear una dirección de correo electrónico profesional.

- Si no tiene una dirección de correo electrónico, puede crear una sin costo a través de Google, Yahoo o Hotmail.
- Las direcciones de correo electrónico deben ser simples. Use sus iniciales, nombre y números conocidos.
- Evite usar lenguaje ofensivo, referencias o insinuaciones. Asegúrese de revisar su dirección de correo electrónico con frecuencia.

Escribe un currículum vitae.

- Haga un currículum vitae para cada trabajo que solicite.
- Use una fuente simple y fácil de leer.
- Incluya una experiencia remunerada y no remunerada.
- Utilice las palabras clave que se enumeran en la oferta de empleo.

Prepare.

- Actualice su buzón de voz (*voicemail*). Asegúrese de que el mensaje incluya su nombre y que su buzón no esté lleno.
- Asegúrese de tener su acta de nacimiento, identificación y tarjeta de seguro social.
- Comuníquese con tres personas que puedan hablar de sus habilidades y experiencia. Pídales permiso para usarlos como referencia. Tenga sus nombres, direcciones de correo electrónico y números de teléfono anotados.

¿Necesita más ayuda?

Visite nuestro sitio web de servicios de empleo.

Para más información

¿Tiene una discapacidad documentada? La Rehabilitación Vocacional puede ayudarle a encontrar un trabajo.

Para más información

Una Historia de Recuperación y Perfeccionar para Inspirar

El siguiente artículo fue escrito por George Nolan, un miembro de B-UFC, que espera inspirar a otros miembros que experimentan un viaje similar.

Mientras estaba encarcelado, tomé la decisión consciente de cambiar mi vida. Empecé a leer mucho y a escuchar podcasts que promovían el cambio social y abordaban temas de los que rara vez se hablaba en la cárcel. Esta autoeducación me llevó a obtener una credencial como especialista en apoyo con experiencia vivida a través del programa ADCRR, en asociación con Arizona Complete Health. A través de este papel, encontré mi verdadero propósito como profesional de la experiencia vivida, finalmente teniendo el "permiso" para participar en conversaciones significativas que podrían marcar la diferencia.



Durante mi encarcelamiento, también tuve la oportunidad de continuar mi educación a través de Arizona Peer and Family Career Academy (PFCA, *por sus siglas en inglés*). Sus capacitaciones no solo fueron educativas, sino también divertidos e interactivos, lo que despertó mi deseo de ser parte de su misión una vez que fui liberado. Me puse en contacto y Hayley, la directora ejecutiva, me dio una oportunidad. La PFCA apoyó increíblemente mi reingreso, tanto como empleador como ser humano.

Cuando compartí con mi administrador de casos en New Leaf que el entorno de mi centro de rehabilitación no era adecuado para trabajar virtualmente, no esperaba mucho más que comprensión. Sin embargo, me conectaron con el programa CBI SSVF, que me colocó en un apartamento en tres días. Incluso tuve la opción de elegir dónde vivir.

Hoy en día, soy gerente comunitario de New Freedom en Phoenix, que atiende a una parte significativa de la población de reingreso. También soy propietario de un negocio centrado en hablar en público y desarrollo personal en asociación con Persevere, y presento mi propio podcast. Estoy profundamente agradecido a PFCA, SSVF, New Freedom, New Leaf, Banner y al programa ASBA GO por su apoyo esencial, que me ha permitido prosperar – feliz, saludable y lleno de gratitud.

Planificación del Alta Hospitalaria

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

La planificación del alta incluye:

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

La planificación del alta podría incluir:

- Apoyos de la comunidad.
- Medicamentos.
- Productos para el cuidado de la salud personal (*es decir, vendas, calzoncillos*).
- Asistencia médica domiciliaria (*es decir, médica, no médica o ambas*).
- Equipo médico en el hogar (*es decir, andador, cama de hospital*).

Estos son algunos consejos para garantizar el éxito de un plan de alta:

- Hable y haga preguntas sobre el progreso del plan de alta.
- Hable con el administrador de atención o el 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? ¿Otro lugar? ¿A casa?
 - » ¿Cuándo es mi primera consulta después del alta? ¿Con quién?
 - » ¿Qué medicamentos debo tomar? ¿Cómo se toman? ¿Dónde los conseguiré?
- Siempre pida 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 es mi consulta de seguimiento de nuevo?

Para más información sobre la planificación del alta hospitalaria:

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

- Centro de Atención al Cliente 833-318-4146, TTY 711
- Su administrador de casos de B – UFC/ALTCS
- OIFA Equipo de OIFA oifateam@bannerhealth.com



Más Información sobre su Viaje

Queremos saber más sobre usted. Una de las formas en que aprendemos sobre usted es mediante la recopilación de datos. Estos datos nos ayudan a comprenderlo mejor y sus necesidades de salud. Ya recopilamos información sobre raza, etnia e idioma. A partir de este año, también le pediremos que comparta información sobre orientación sexual e identidad de género.

Los datos se utilizarán para identificar:

- Falta de servicio para cualquier persona.
- Falta de cobertura en nuestra red.
- Necesidades de capacitación para nuestro personal y red.
- La necesidad de nuevos servicios.
- La necesidad de nuevos proveedores.

Los datos no se utilizarán para:

- Autorizar servicios.
- Denegar servicios.

Respetamos su privacidad. Protegeremos toda la información que obtengamos de usted. Su información solo se utilizará para el propósito indicado.

Concientización Sobre la Salud Mental

La Ayuda está a Solo una Llamada o Mensaje de Texto

Para emergencias,
llame o envíe un texto al 911.

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988

Llame o envíe un texto al 988.
Chat: chat.988lifeline.org

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

Línea Directa de Prevención de Crisis del Estado de Arizona

844-534-4673 (HOPE)

Envíe un texto al 44673 (4HOPE)

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

Líneas Directas de Prevención de Suicidio y Crisis por Condados y Naciones Tribales

Región Central

Condados de Maricopa y Pinal
800-631-1314

Región del Sur

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

Nación Tribal

Comunidad Indígena AK-Chin
800-259-3449

Comunidad Indígena Gila River
800-259-3449

Comunidad Indígena
Salt River Pima Maricopa
855-259-3449

Tohono O'odham Nation
844-423-8759

Otros Recursos Disponibles

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

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

Línea de Prevención de Crisis para
Veteranos 988 (oprima 1)

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

DeafLEAD 321-800-3323
(videoteléfono para usuarios de ASL)

Aceptar el Período de Espera Con Medicación Antidepresiva

Sentirse mejor es el destino. Esperar hasta que el medicamento funcione es el viaje. B – UFC/ALTCS está aquí con usted en cada paso del camino.

Los medicamentos antidepresivos pueden tardar entre cuatro y ocho semanas en hacer efecto. Esto significa que las condiciones físicas pueden mejorar antes de que su estado de ánimo mejore. Es importante darle a la medicación la oportunidad de actuar antes de decidir si es adecuada para usted. Estos son algunos consejos útiles mientras espera que su medicamento funcione:

Beneficios para la salud completa

Cuidar su mente y cuerpo puede mejorar su salud en general.

Menciónelo

Hable con su proveedor si siente algún efecto secundario.

- Problemas sexuales
- Malestar estomacal
- Sensación de cansancio
- Cambios de peso
- Sensación de mareo
- Cualquier otro problema de salud inusual

Su proveedor puede cambiar la dosis o ayudarlo de otras maneras a sentirse mejor. También puede programar una consulta de telesalud si no se siente lo suficientemente bien como para salir de su casa.

La terapia puede animarle mientras espera que su medicamento haga efecto. Usted puede aprender acerca de lo que podría estar causando la depresión. La terapia puede ayudarlo a pensar en nuevas formas de lidiar con tus síntomas.

Si necesita ayuda, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711. Si está teniendo una crisis o emergencia de salud mental, llame o envíe un mensaje de texto al 911 o a la Línea de Prevención de Crisis 988. Los servicios de crisis de salud mental están disponibles para cualquier persona. 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 las líneas de crisis.

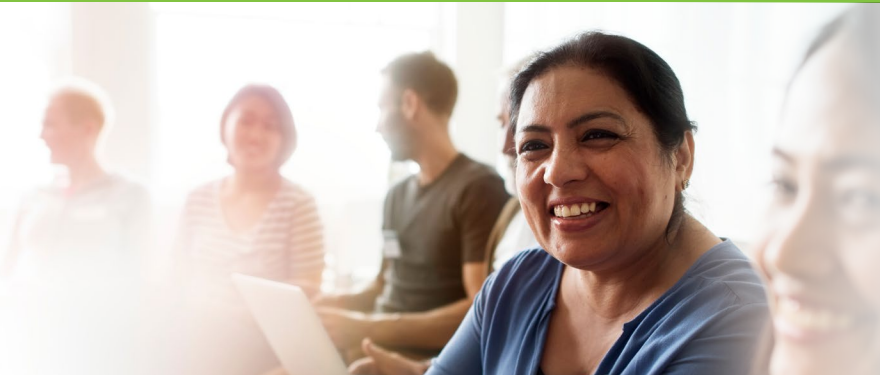
¿Qué es una crisis de salud mental?

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

Signos de una crisis de salud mental:

- Cambios rápidos en el estado de ánimo
- Agitación
- Comportamiento agresivo
- Pensamientos confusos o irracionales
- Cambios energéticos
- Alguien que afirma o escribe que se lastimó a sí mismo o a otra persona
- Hablar de la muerte o de morir
- Dificultad para completar las tareas diarias





Apoyo en Cada Paso

En B – UFC/ALTCS, nos preocupamos por su bienestar. Si usted o alguien que conoce está tomando medicamentos para el trastorno por consumo de opioides (MOUD, *por sus siglas en inglés*), como metadona o buprenorfina, aún puede ir a un Centro Residencial de Salud Conductual (BHRF, *por sus siglas en inglés*). Estar en MOUD no le impedirá obtener la ayuda que necesita. Puede continuar su tratamiento con MOUD, incluida la metadona, mientras está en un BHRF para ayudar con su recuperación.

Permanecer en MOUD mientras está en un BHRF le brinda el apoyo que necesita durante su proceso de recuperación.

Si necesita un BHRF, hable con su proveedor de MOUD o clínica ambulatoria.

Para encontrar proveedores de MOUD cerca de usted, vaya a opioidservicelocator.azahcccs.gov/ e ingrese su código postal. También puede visitar nuestro sitio web en www.BannerHealth.com/ALTCS-MOUDandSUD for more information.

Hay cuatro puntos de acceso donde puede recibir tratamiento con opioides las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

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

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para ingresar a un BHRF mientras está en MOUD, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711. Estamos aquí para ayudarle.

Manejo de la Artritis y Mejora de la Calidad de Vida

La artritis es una afección que afecta las articulaciones y los tejidos que las rodean. Las articulaciones se vuelven rígidas y dolorosas.

La artritis afecta a uno de cada cinco adultos en los Estados Unidos y es común en adultos mayores de 45 años. Hay muchos tipos de artritis. La osteoartritis es el tipo más común de artritis. Los síntomas incluyen dolor y rigidez en las articulaciones.

Factores de riesgo

- Lesiones articulares por deportes, caídas o accidentes
- Actividades relacionadas con el trabajo
- Fumar
- Tener sobrepeso

Practicar el cuidado personal puede ayudarle a mantenerse saludable y controlar su afección.

Manejo y tratamiento

- Manténgase físicamente activo. Esto reduce el dolor. Los adultos deben realizar 2.5 horas semanales de actividad física moderada. Divida la actividad en partes pequeñas. Esto hace que sea más fácil de lograr.
- Controle su peso. Incluso una pérdida de peso de 10 a 12 libras puede marcar la diferencia.
- Tratar el dolor. Hable con su proveedor. Use calor para sus articulaciones. Pregúntele a su proveedor acerca de los analgésicos sin receta.
- Mejore la salud en general. Además de la actividad física, asegúrese de dormir lo suficiente. Haga un seguimiento con su proveedor. Tome los medicamentos recetados.
- Lleve una dieta balanceada. Los alimentos procesados pueden aumentar los síntomas de la artritis. Coma más alimentos frescos, incluyendo frutas y verduras.

Lo más importante es que hable con su proveedor sobre los síntomas y las opciones de tratamiento. Siga las recomendaciones de su proveedor.



Recursos para una vida más saludable y libre de humo

Hay recursos para usted si desea dejar de fumar o abstenerse de fumar:

- **Líneas telefónicas para dejar de fumar:** Obtenga apoyo de entrenadores capacitados para dejar de fumar en CDC Quit Smoking.
- **Grupos de apoyo en línea:** Conéctese con otras personas en comunidades en línea con Nicotine Anonymous.
- **Información de salud:** Conozca los beneficios de dejar de fumar y obtenga consejos de Mount Sinai y SAMHSA.
- **Servicios de asesoramiento y apoyo:** Encuentre servicios de asesoramiento.
 - » Para obtener consejos más personalizados, considere hablar con su proveedor de atención médica o consejero. Estos proveedores pueden ofrecer apoyo y recursos personalizados en [Freedom From Smoking](#).
 - » ASHLine ofrece orientación y consejos profesionales sin costo para ayudarlo a dejar de fumar en [ASHLine](#).
 - » Para recibir asesoramiento confidencial sin costo, llame al 800-QUIT-NOW o visite [Smokefree.gov](#).
- **Terapia de reemplazo de nicotina:** Explore alternativas en [B - UFC/ALTCS](#).

Preparando su Vida para un Futuro Libre de Tabaco, Vapeo y Nicotina

Elegir dejar de fumar, vapear o usar nicotina puede crear una base sólida para hacer cambios positivos. Hacer pequeños ajustes y desarrollar un estilo de vida más saludable puede llevarle a un futuro libre de humo.

Un camino más brillante por delante

Hay muchos beneficios al dejar de usar nicotina:

- **Mejor salud:** Hacer cambios positivos puede mejorar su salud en general. A medida que se enfoca en hábitos más saludables, es posible que note una mejor respiración, mayor energía y un cuerpo más fuerte.
- **Mejora del estado de ánimo:** Participar en actividades que le hagan sentir bien puede mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés. Sentirse mejor emocionalmente puede hacer que sea más fácil considerar dejar la nicotina.
- **Más ahorros:** Redirigir el dinero que gastaría en tabaco o vapeo puede ayudarlo a ver los beneficios financieros de hacer cambios. Use los ahorros para nuevos pasatiempos o experiencias divertidas.

Cambios y beneficios positivos

A medida que haga cambios positivos, se sentirá mejor física y emocionalmente. Es posible que descubra que dejar de consumir nicotina se convierte en una opción más natural.

Para prepararse para el éxito, considere estas estrategias:

- **Encuentre nuevas actividades:** Llene su tiempo con actividades que disfrute. Mantenerse ocupado con actividades positivas puede mejorar su bienestar y distraer la atención de los antojos.
- **Manténgase atento:** Preste atención a sus hábitos y desencadenantes. Comprenda cuándo y por qué usa nicotina y comience a hacer pequeños ajustes para reducir su dependencia. Por ejemplo, intente limitar las horas y los lugares donde vapea.
- **Crea un ambiente de apoyo:** Rodéese de personas que fomenten las opciones saludables. Este apoyo puede ayudarlo a sentirse motivado y menos solo en su viaje.
- **Contribuya:** Únase a eventos benéficos como carreras o caminatas para apoyar las causas que le importan. Esto proporciona motivación y una sensación de logro.

Concéntrese en su progreso

Cada pequeño cambio que hace se acerca a un estilo de vida más saludable. Celebre sus logros, sin importar que tan pequeños sean. Reconozca el impacto positivo que las victorias tienen en su vida. Comience hoy y dele la bienvenida a un futuro lleno de nuevas posibilidades y alegría.

Si necesita más información y apoyo mientras mejora su vida en torno al tabaquismo, el vapeo o la nicotina, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-446, TTY 711.

Empoderar a las Familias con Atención Médica y Opciones

Obtenga más información sobre su beneficio de planificación familiar y suministro.

Los servicios de planificación familiar están disponibles para los miembros en edad reproductiva (de 12 a 55 años), independientemente de su sexo, que voluntariamente optaron por retrasar o prevenir el embarazo. Los servicios y suministros de planificación familiar están disponibles sin costo a través de cualquier proveedor apropiado, independientemente del estado de la red del proveedor. No se requiere una referencia médica al elegir un proveedor de planificación familiar. No hay ningún requisito de autorización previa ni copago u otro cargo por los servicios y suministros de planificación familiar.

Los proveedores de planificación familiar pueden ayudarle a revisar y elegir los métodos anticonceptivos que funcionen para usted. Si necesita ayuda con cualquier servicio o suministro de planificación familiar, comuníquese con su proveedor o llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711.

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



Luche contra la Gripe

Vacúnese contra la gripe para protegerse y a sus seres queridos de la gripe.

La gripe es una enfermedad respiratoria común pero grave causada por un virus llamado influenza. La gripe puede transmitirse fácilmente de una persona a otra y puede causar una enfermedad grave. Las personas mayores de 65 años, los niños menores de 5 años y las personas con afecciones médicas crónicas corren un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves si se infectan con la gripe. La gripe puede causar un empeoramiento de las condiciones médicas existentes y, en casos graves, incluso puede causar la muerte.

Los síntomas de la gripe incluyen:

- Fiebre y escalofríos.
- Tos.
- Dolor de garganta.
- Secreción o congestión nasal.
- Dolores musculares, articulares o corporales.
- Dolores de cabeza.
- Fatiga (*cansancio*).
- Es posible que haya vómitos y diarrea, pero estos síntomas son más comunes en los niños.

Usted también puede luchar contra la gripe.

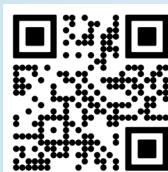
La mejor manera de protegerse a sí mismo y a sus seres queridos de la gripe es:

- Lavarse las manos con frecuencia.
- Quedarse en casa si está enfermo.
- Vacunarse contra la gripe.

La vacuna contra la gripe, o vacuna contra la influenza, está aprobada para personas mayores de 6 meses. Cuando se vacuna, está ayudando a mantener segura a su comunidad. Es mejor vacunarse contra la gripe en septiembre u octubre de cada año. La temporada de gripe alcanza su punto máximo en los meses más fríos, y se obtiene el mayor beneficio si se vacuna al principio de la temporada de gripe.

Hable con su proveedor de atención médica si tiene preguntas sobre la vacuna contra la gripe. O bien, obtenga más información en www.bannerhealth.com/staying-well/health-and-wellness/wellness/flu.

Si necesita ayuda para encontrar un lugar para recibir la vacuna contra la gripe, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711.



Su portal B – UFC/ALTCS

Nuevo Aspecto, Misma Información

Bienvenidos a lo último. Su Portal de Miembros acaba de tener un nuevo estilo. Todavía puede acceder a la misma información, incluida su tarjeta de identificación de miembro, documentos de membresía y más.

Exámenes de Detección y Atención Preventiva de Salud para las Mujeres

La atención médica preventiva ayuda a garantizar que se mantenga saludable, prevenir enfermedades y detectar posibles problemas de salud a tiempo. Una consulta de atención de bienestar preventiva para mujeres es un chequeo médico anual con su proveedor. No hay costo, copago u otros cargos por su consulta de atención de bienestar preventiva para mujeres.

Qué esperar durante la consulta de atención médica preventiva para mujeres:

- Un examen físico (*examen de bienestar*) que revisa su salud general.
- Examen clínico de mama.
- Examen pélvico (*si está indicado*), detección de cáncer de cuello uterino, incluida la prueba de Papanicolaou.
- Revisión y actualización de sus vacunas, incluida la vacuna contra el virus del papiloma humano (HPV, *por sus siglas en inglés*) según lo recomendado por su proveedor y los CDC).
- Pruebas y exámenes de detección según la edad y los factores de riesgo.
- Iniciar referencias médicas para pruebas adicionales, atención y tratamiento según sea necesario.
- Exámenes de detección y asesoramiento centrados en llevar un estilo de vida saludable y reducir los riesgos de salud, abordando al menos.



Obtenga más información sobre temas relacionados con la salud de la mujer y consejos para padres en su boletín, Growing Together: The Parenting Connection

Exámenes de detección para un mejor mañana, consejería para un hoy más brillante.

- Nutrición adecuada
- Depresión
- Violencia interpersonal y doméstica
- Infecciones y enfermedades de transmisión sexual (*como clamidia y sífilis*)
- Pruebas de detección y pruebas confidenciales del VIH, además de asesoramiento y tratamiento del VIH si los resultados de la prueba son positivos
- Servicios y suministros de planificación familiar
- Actividad física y ejercicio
- Cuidado de la salud bucal
- Manejo adecuado de enfermedades crónicas y condiciones de salud
- Bienestar emocional
- Espaciamiento recomendado entre embarazos
- Asesoramiento previo a la concepción, incluyendo una revisión de la importancia de un estilo de vida saludable antes y entre embarazos, que incluye historial reproductivo y prácticas sexuales
- Peso saludable, dieta, nutrición y uso de suplementos nutricionales, incluido el ácido fólico
- Consumo de tabaco y sustancias (*cafeína, alcohol, marihuana y otras drogas*), incluido el uso de medicamentos recetados

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o transportación a su consulta, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711.

Vigilancia de Cumplimiento

Fraude, Uso Indebido y Abuso

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

Fraude del Proveedor

Para denunciar una sospecha de fraude por parte de un proveedor médico, favor de llamar al número a continuación:

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

Fraude del Miembro

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

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

Preguntas

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

- Correo Electrónico: AHCCCSFraud@azahcccs.gov

Si conoce problemas de Fraude, Uso Indebido y Abuso (FWA, por sus siglas en inglés) o incumplimiento, comuníquese con B – UFC/ALTCS de cualquier manera:



Centro de Atención al Cliente

833-813-4146, 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 Directa de Cumplimiento Confidencial y Anónima (ComplyLine)

888-747-7989

¿Tiene una Factura Médica Inesperada?

Los proveedores no deben facturarle los servicios con anticipación. Tampoco deben facturar un saldo después de que B – UFC/ALTCS les haya pagado.

Los proveedores también tienen reglas:

- Los proveedores que atienden a los miembros de AHCCCS deben registrarse en AHCCCS.
- Cuando se registran, están de acuerdo con no cobrar ni cobrar ningún pago de un miembro de AHCCCS.
- Hay algunos miembros de AHCCCS que pueden tener copagos pequeños, y los proveedores pueden cobrarlos.

Sin embargo, un proveedor no puede pedirle que pague por un servicio cubierto antes de recibir el servicio. Los proveedores no pueden facturarle por el dinero que quedó en la factura después de que el plan de salud les pagó.

Además, tenga cuidado con cualquier empresa o proveedor que le pida su información de AHCCCS para enviarle equipos o productos. Pueden usar su información para facturar otros servicios o artículos que no se le proporcionaron. No pueden hacer eso.



ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available at no cost to you.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電。

B – UFC/ALTCS 833-318-4146, TTY 711.

MK-ALTCS.5018.CYE25_SPA

