

BEWELL

Consejos y recursos para apoyar un estilo de vida saludable | Volumen 3 – 2021



VOLVER A LAS CONSULTAS REGULARES CON EL MÉDICO

AYUDE A PREVENIR
LA INFLUENZA
ESTA TEMPORADA

VACUNAS: ¿QUÉ
DEBERÍAN SABER
LOS PADRES?

LAS CONSULTAS DE RUTINA
AYUDAN A MANTENER LA
SALUD DE SU HIJO

PÁGINA 5

VACUNAS: ¿QUÉ DEBERÍAN SABER LOS PADRES?

EN ESTA EDICIÓN

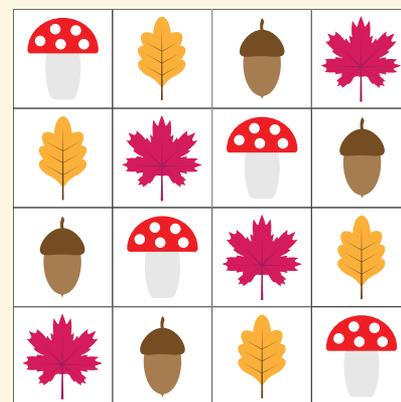
- 3** VOLVER A LAS CONSULTAS REGULARES CON EL MÉDICO
- 4** AYUDE A PREVENIR LA INFLUENZA ESTA TEMPORADA
- 5** VACUNAS: ¿QUÉ DEBERÍAN SABER LOS PADRES?
- 7** LAS CONSULTAS DE RUTINA AYUDAN A MANTENER LA SALUD DE SU HIJO
LOS EXÁMENES DE DESARROLLO SON IMPORTANTES
- 8** 5 COSAS QUE HAY QUE SABER SOBRE LAS STI
- 9** MANUALES PARA MIEMBROS Y LISTADOS DE PROVEEDORES
¿EMBARAZADA?
- 10** SUDOKU DE IMÁGENES
¿TIENE UNA QUEJA O UN RECLAMO?
- 11** LOS EXÁMENES DE DETECCIÓN PERIÓDICOS PREVIENEN EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO Y SALVAN VIDAS
HABLE SIEMPRE CON SU MÉDICO

NÚMEROS QUE DEBE CONOCER

¡Estamos a solo una llamada (o un clic) de distancia!

-  Servicio de Atención al Cliente: **1-866-560-4042** (TTY 711)
(De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. hora MST)
-  Línea de asesoramiento de enfermería: **1-800-746-3163**
(Las 24 horas del día, los 7 días de la semana)
-  Información de la Línea directa para crisis de salud del comportamiento y suicidio las 24 horas, por condado:
Maricopa: **1-602-222-9444** o **1-800-631-1314**
(TTY **1-800-327-9254**)
Pima y Pinal: **1-866-495-6735** (TTY 711)
Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo y Yavapai:
1-877-756-4090 (TTY **1-800-327-9254**)

 Visite: www.care1staz.com



Respuestas de Sudoku
(de la página 10)

Volver a las **CONSULTAS REGULARES CON EL MÉDICO**



1 de cada 3 personas no acudió al médico el año pasado a causa de la pandemia por COVID-19. Tal vez usted sea una de ellas.

Pero no acudir a los controles generales de rutina y a los exámenes de detección puede ser peligroso. Si tiene una enfermedad crónica como la diabetes, la hipertensión arterial o una enfermedad pulmonar, corre un riesgo especialmente alto si retrasa la atención.

Consultas médicas virtuales

La mayoría de los problemas que surgen durante los controles anuales se pueden cubrir a través de una consulta virtual. Esto se conoce como telesalud. La consulta se puede realizar mediante una llamada telefónica o una videollamada con su médico a través de su teléfono o computadora.

Considere la telesalud para recibir la siguiente atención:

- Exámenes de bienestar anuales
- Recetas
- Asesoramiento de salud del comportamiento
- Erupciones, dolores o infecciones menores

Durante la consulta de telesalud, usted y su médico pueden decidir si es necesaria una consulta presencial para llevar a cabo un examen físico u otras pruebas.

FUENTES: Centers for Disease Control & Prevention, "Delay or Avoidance of Medical Care Because of COVID-19–Related Concerns — United States, June 2020," consultado en: <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6936a4.htm>; Health Resources & Services Administration, "What is telehealth?" consultado en: <https://www.telehealth.hhs.gov/patients/understanding-telehealth/>



AYUDE A PREVENIR LA INFLUENZA ESTA TEMPORADA

Siempre se aconseja vacunarse contra la influenza. Pero es aún más importante durante la crisis por COVID-19. Cuando se vacuna, usted también hace lo siguiente:

- Reduce el riesgo de enfermedad y muerte por influenza
- Evita la hospitalización por la influenza, ahorrando recursos para los enfermos de COVID-19
- Reduce el riesgo de complicaciones graves a causa de afecciones de salud crónicas
- Ayuda a proteger a los bebés y a otras personas que no pueden vacunarse

La vacuna contra la influenza no puede evitar que se contagie de COVID-19. Pero las investigaciones sugieren que la vacuna contra la influenza puede reducir las posibilidades de que un paciente con COVID-19 sufra complicaciones graves.

Todas las personas mayores de 6 meses deben recibir la vacuna contra la influenza todos los años.

Los niños de entre 6 meses y 18 años deben vacunarse contra la influenza con un médico de atención primaria. Los miembros de más de 18 años de edad pueden vacunarse con su médico o en farmacias de la red de Care1st (no se necesita una receta).

Detenga la propagación de la enfermedad:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cuando tosa o estornude
- Limpie las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia

FUENTES: Centers for Disease Control and Prevention, "What are the benefits of flu vaccination?" consultado en: <https://www.cdc.gov/flu/prevent/vaccine-benefits.htm> y "Preventive Steps," consultado en: <https://www.cdc.gov/flu/prevent/prevention.htm>; American Journal of Infection Control, "Impact of the influenza vaccine on COVID-19 infection rates and severity," consultado en: [https://www.ajicjournal.org/article/S0196-6553\(21\)00089-4/fulltext](https://www.ajicjournal.org/article/S0196-6553(21)00089-4/fulltext)



VACUNAS: ¿Qué deberían saber los padres?

Las vacunas (inyecciones) a partir de los 2 meses de edad ayudan a proteger a los niños de enfermedades potencialmente mortales.

CONOZCA TODOS LOS HECHOS

Hecho: la mayoría de los efectos secundarios de las vacunas son mínimos, como brazo adolorido o fiebre leve, y no duran mucho. El riesgo de un efecto secundario peligroso es mínimo en comparación con una enfermedad grave si su hijo no está vacunado.

Hecho: muchos estudios científicos no han encontrado ningún vínculo entre las vacunas y el autismo.

Hecho: las vacunas que se administran juntas no tienen mayor riesgo de efectos secundarios. Pregúntele al médico de su hijo sobre una vacuna combinada para reducir la cantidad de inyecciones que su hijo necesitará.

Antes de decidir aplazar o rechazar las vacunas debido a algo que ha escuchado o leído, hable con su médico.

¿Su hijo está al día con todas las vacunas?

Ahora es el momento de ver al médico y ponerse al día. ¡No es demasiado tarde!

FUENTES: Centers for Disease Control and Prevention, "Growing Up with Vaccines: What Should Parents Know?" consultado en: <https://www.cdc.gov/vaccines/growing/images/global/CDC-Growing-Up-with-Vaccines.pdf> y "Common Questions About Vaccines," consultado en: <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/parent-questions.html>



Aunque su hijo o adolescente no parezca tener problemas de salud, debe acudir a consultas de control regulares con su médico. Mientras más pronto se encuentren los problemas, más fácil es tratarlos. Las consultas de rutina también le permiten hacer preguntas y recibir asesoramiento de su médico.

Una consulta de rutina se conoce como consulta de Exámenes, diagnósticos y tratamientos tempranos y periódicos (EPSDT).

Su hijo o adolescente necesita acudir a una consulta de rutina (EPSDT) con su proveedor de cuidado primario (PCP) en las siguientes edades:

| | | |
|---------------|------------------|-----------------------|
| Recién nacido | 6 meses | 18 meses |
| 3-5 días | 9 meses | 24 meses (2 años) |
| 1 mes | 12 meses (1 año) | 30 meses |
| 2 meses | 15 meses | Cada año de 3–20 años |
| 4 meses | | |

FUENTES: American Academy of Pediatrics, “Parent Plus: Importance of routine pediatrician visits” consultado en: <https://www.aappublications.org/news/2015/12/15/WellChild121515#:~:text=Here%20are%20some%20of%20the%20benefits%20of%20well-child,3%20Raising%20concerns.%20...%204%20Team%20approach.%20>; Arizona Health Care Cost Containment System, “Early and Periodic Screening, Diagnostic, and Treatment (EPSDT) Services,” consultado en: <https://www.azahcccs.gov/shared/Downloads/MedicalPolicyManual/400/430.pdf>

LAS CONSULTAS DE RUTINA

AYUDAN A MANTENER LA SALUD DE SU HIJO

10 Cosas que incluye una consulta de EPSDT:

- 1 Un examen físico completo
- 2 Examen y antecedentes de desarrollo y salud
- 3 Examen de nutrición
- 4 Examen de salud bucal (dental)
- 5 Examen de salud social y emocional
- 6 Vacunas (inmunizaciones)
- 7 Exámenes de la vista, de la audición y del habla
- 8 Pruebas de laboratorio, como exámenes de detección de plomo y de anemia
- 9 Otras pruebas de laboratorio que se pudieran necesitar, como pruebas para la detección de tuberculosis (TB) o anemia de células falciformes
- 10 Educación sobre la salud, la nutrición, el comportamiento, el peso y la prevención de lesiones de su hijo

¿Necesita ponerse en contacto con su médico o necesita transporte a su consulta? ¡Podemos ayudarle!
Llame al Servicio de Atención al Cliente:
1-866-560-4042

LOS EXÁMENES DE DESARROLLO SON IMPORTANTES

1 de cada 4 niños de 0–5 años de edad corre el riesgo de sufrir retrasos en el desarrollo. Los exámenes de desarrollo pueden controlar aspectos relacionados con cómo su hijo habla, se mueve y juega con otras personas.

Lista de verificación de hitos

Los hitos son cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a cierta edad. Use esta lista de verificación para controlar el desarrollo de su hijo. Luego, comparta la lista en la próxima consulta con el médico de su hijo.

6 meses

- Copia sonidos
- Se sienta sin apoyo

1 año

- Copia gestos
- Se pone de pie

1 año y ½

- Conoce objetos comunes
- Dice varias palabras

2 años

- Dice oraciones simples
- Patea una pelota

3 años

- Trepa
- Demuestra afecto

4 años

- Cuenta historias
- Puede pararse en un pie

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Milestone Checklist," consultado en: https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/checklists/Checklists-with-Tips_Reader_508.pdf

5 COSAS QUE HAY QUE SABER SOBRE LAS STI

Si es sexualmente activa, realizarse pruebas de infecciones de transmisión sexual (STI) es una de las cosas más importantes que puede hacer para proteger su salud. Si está embarazada, estas infecciones pueden perjudicarla a usted y a su bebé.

- 1 De cada 5 personas tiene una STI en este momento.
- 2 El virus del papiloma humano (HPV) es la STI más común en EE. UU. Puede provocar cáncer de cuello uterino.
- 3 Otras STI comunes incluyen la clamidia, la gonorrea y la sífilis, todas las cuales pueden tener efectos graves si no se tratan.
- 4 Algunas STI no tratadas pueden provocar la incapacidad de quedarse embarazada.
- 5 Muchas STI no provocan síntomas, pero se pueden tratar. Hágase las pruebas y siga el tratamiento.



Hable con su médico para que le haga una prueba en su próximo examen.

¿QUÉ PRUEBAS DEBO HACERME?

| | |
|---|---|
| Mujeres sexualmente activas, incluyendo adolescentes, y mujeres con varias parejas sexuales o nuevas | Cada año: hágase las pruebas de gonorrea y clamidia |
| Adultos y adolescentes de entre 13 y 64 años | Al menos una vez: hágase las pruebas de HIV |
| Mujeres embarazadas | Al principio del embarazo: hágase la prueba de sífilis, HIV y hepatitis B; pregunte a su médico si también debe hacerse las pruebas de clamidia y gonorrea |

FUENTES: Centers for Disease Control and Prevention, “Diseases & Related Conditions,” consultado en: <https://www.cdc.gov/std/general/default.htm> y “Which STD Tests Should I Get?” consultado en: <https://www.cdc.gov/std/prevention/screeningreccs.htm> y “Sexually Transmitted Infections Prevalence, Incidence, and Cost Estimates in the United States,” consultado en: <https://www.cdc.gov/std/statistics/prevalence-2020-at-a-glance.htm>

MANUALES PARA MIEMBROS Y LISTADOS DE PROVEEDORES

¿Todavía tiene una copia del Manual para miembros de Care1st? ¿Desea un listado de proveedores actualizado?

Los Manuales para miembros y los listados de proveedores actualizados están siempre disponibles para nuestros miembros sin costo. Puede ver ambos artículos en nuestro sitio web. O bien, llámenos o escríbanos y pida una copia nueva.

Visite: www.care1staz.com

Llame al Servicio de Atención al Cliente sin cargo al **1-866-560-4042**

Escriba a: Care1st Health Plan of Arizona
Attn: Customer Service
1870 W. Rio Salado Pkwy.
Tempe, AZ 85281-2695

Puede buscar fácilmente los proveedores de Care1st cuando consulta nuestro sitio web, www.care1staz.com, y utiliza la opción de búsqueda de proveedores en línea. ¡Inténtelo!

Si tiene alguna pregunta, simplemente llame al Servicio de Atención al Cliente. Estaremos encantados de brindarle ayuda.

¿EMBARAZADA?

Llame a nuestro Coordinador de maternidad de lunes a viernes al número que aparece a continuación.

Podemos ayudarla a encontrar un médico obstetra (OB) si no tiene uno. Si está acudiendo a un médico que no forma parte de la red de Care1st, es posible que pueda seguir visitándolo. También puede cambiar los planes de salud.

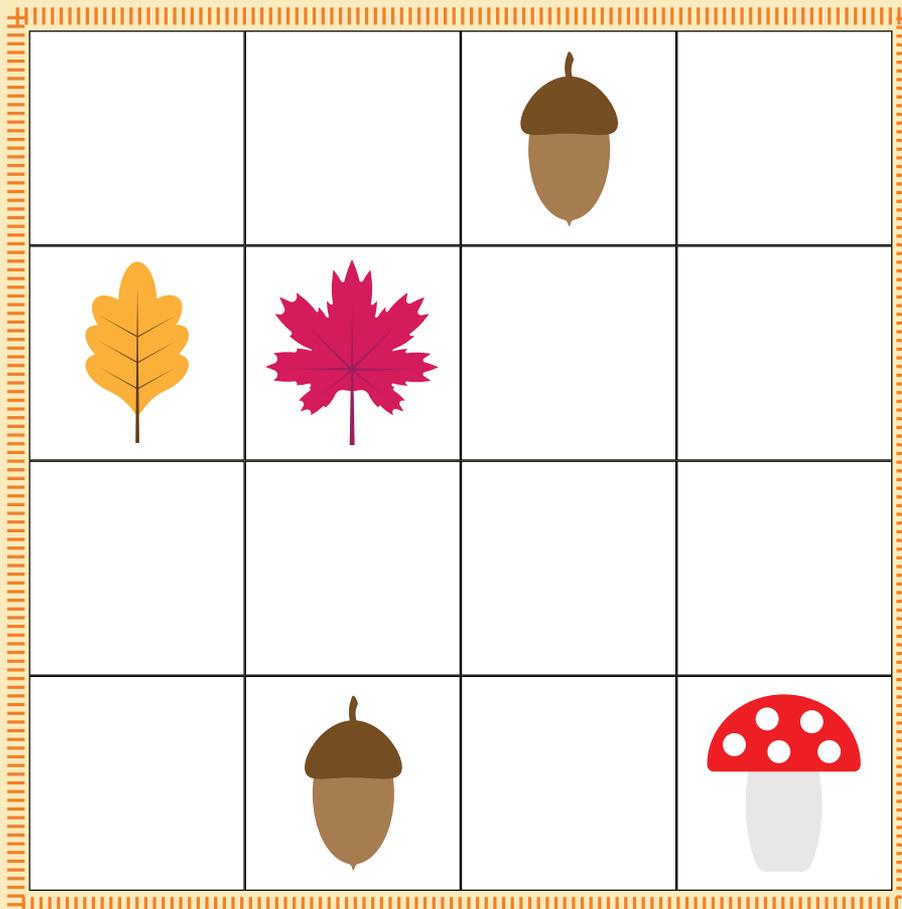
Llame: **1-866-560-4042**, ext. **8336** (o **1-602-778-8336**)





SUDOKU DE IMÁGENES

Complete los espacios en blanco con las 4 imágenes que se muestran dibujando la forma que va en cada cuadrado vacío. Una vez completado, cada imagen debe aparecer solo una vez por fila y una vez por columna. ¿Necesita ayuda? Las respuestas se encuentran en la página 2.



¿TIENE UNA QUEJA O UN RECLAMO?

Queremos saber si tiene un reclamo o problema con sus servicios del cuidado de la salud. Esto también se llama una queja.

PARA PRESENTAR UN RECLAMO:

- Llame al Servicio de Atención al Cliente: **1-866-560-4042**
- Envíe por correo postal su reclamo escrito a:
Carelst Health Plan of Arizona
Attn: Grievances Department
1870 W. Rio Salado Pkwy.
Tempe, AZ 85281-2695

Resolveremos su reclamo en un plazo de 10 días hábiles desde la recepción, a menos que existan circunstancias extraordinarias. Todas las quejas se resolverán en un plazo de 90 días desde la recepción de su queja.

También tiene derecho a comunicarse con AHCCCS si no resolvemos el problema.

LOS EXÁMENES DE DETECCIÓN PERIÓDICOS previenen el cáncer de cuello uterino y salvan vidas



Este año se diagnosticarán más de 14,000 casos de cáncer de cuello uterino. Este año morirán casi 4,300 mujeres por ello.

La mejor manera de detectar y tratar el cáncer de cuello uterino es mediante pruebas de detección periódicas. Existen dos pruebas para el examen de detección del cáncer de cuello uterino:

- 1 **El examen de Papanicolaou** puede detectar cambios celulares llamados precánceres años antes de que se conviertan en cáncer. Estos precánceres se pueden tratar para prevenir el desarrollo del cáncer.
- 2 **La prueba de HPV** busca el virus que provoca la mayoría de los cánceres cervicales. Cualquier persona hasta los 26 años puede vacunarse para ayudar a prevenir el HPV.

Pregúntele a su médico qué examen es adecuado para usted. Puede recomendar uno o ambos exámenes. Asegúrese de asistir a controles médicos de forma regular. La detección temprana aumenta en gran medida la probabilidad de un tratamiento exitoso.

FUENTES: American Cancer Society, “What Is Cervical Cancer?” consultado en: <https://www.cancer.org/cancer/cervical-cancer/about/what-is-cervical-cancer.html> y “Key Statistics for Cervical Cancer,” consultado en: <https://www.cancer.org/cancer/cervical-cancer/about/key-statistics.html> y “Can Cervical Cancer Be Prevented?” consultado en: <https://www.cancer.org/cancer/cervical-cancer/causes-risks-prevention/prevention.html>; Centers for Disease Control and Prevention, “When to Get HPV Vaccine,” consultado en: <https://www.cdc.gov/hpv/parents/vaccine.html>



HABLE SIEMPRE CON SU MÉDICO

Este material tiene fines informativos solamente y no debe tomarse como asesoramiento médico o garantía de cobertura de algún servicio de Care1st.



Care1st Health Plan Arizona
1870 West Rio Salado Parkway
Tempe, AZ 85281

Información sobre salud y bienestar o prevención



Care1st Health Plan Arizona, Inc. (Care1st) cumple las leyes federales aplicables sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available to you at no cost. Call **1-866-560-4042** (TTY: **711**).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística sin ningún costo. Llame al **1-866-560-4042** (TTY: **711**).

