

BEWELL

Consejos y recursos para apoyar un estilo de vida saludable | Volumen 3 – 2022

¿EMBARAZADA?

10 MANERAS EN QUE LOS
CONTROLES MÉDICOS
MANTIENEN A LOS NIÑOS
SANOS

EXÁMENES DE
DESARROLLO

¿QUÉ SON LOS
OPIOIDES?

PÁGINA 10

YOGUR HELADO TROPICAL

EN ESTA EDICIÓN

- 3** ¿EMBARAZADA?
VACUNAS: ¿QUÉ DEBERÍAN SABER LOS PADRES?
- 4** 10 MANERAS EN QUE LOS CONTROLES MÉDICOS MANTIENEN A LOS NIÑOS SANOS
- 5** EXÁMENES DE DESARROLLO EL VIH PUEDE SER PERJUDICIAL PARA USTED Y SU BEBÉ
- 6** 6 COSAS QUE HAY QUE SABER SOBRE LAS STI
- 8** ¿QUÉ SON LOS OPIOIDES?
- 9** ¿TIENE UNA QUEJA O UN RECLAMO?
MANUALES PARA MIEMBROS Y LISTADOS DE PROVEEDORES
- 10** YOGUR HELADO TROPICAL ATENCIÓN MÉDICA QUE VIENE A USTED
- 11** SERVICIOS Y BENEFICIOS PARA LA VISTA 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)
-  Visite: **www.care1staz.com**
-  Línea Directa para Crisis de Salud Conductual y Suicidio las 24 horas: **1-877-756-4090 (TTY 1-800-327-9254)**
-  Línea de Crisis a Nivel Estatal: **1-844-534-4673 o 1-844-534-HOPE**
-  Línea de Ayuda de Community Connections: **1-866-775-2192 (TTY 711)**



¿EMBARAZADA?

Si usted aún no tiene un médico obstetra (OB), podemos ayudarla a encontrar uno. Llame a nuestro Coordinador de Maternidad de lunes a viernes.

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

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.

VACUNAS: ¿Qué Deberían Saber los Padres?

Las vacunas (inyecciones) a partir de 1 a 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 dolor de brazo 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.

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>



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!

10 MANERAS EN QUE LOS CONTROLES MÉDICOS MANTIENEN A LOS NIÑOS SANOS

Los niños y adolescentes deben consultar a un médico, incluso si parecen estar sanos. Las consultas de rutina son importantes porque pueden ayudar a detectar problemas. Cuando se detecta un problema de salud en una edad temprana, es más fácil de tratar. Las consultas de rutina también le permiten hacer preguntas y recibir asesoramiento del médico de su hijo.

Una consulta de rutina se conoce como consulta de Exámenes, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos (EPSDT).

Una consulta de EPSDT incluye:

- 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 según sean necesarias, como pruebas para la detección de tuberculosis (TB) o anemia de células falciformes
- 10 Educación sobre salud, nutrición, comportamiento, peso y prevención de lesiones

Lleve a su niño o adolescente a las consultas de rutina a las siguientes edades:

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

¿Necesita ayuda para comunicarse con su médico o para obtener transporte a su consulta?

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

FUENTE: Arizona Health Care Cost Containment System, "430 – Early and Periodic Screening, Diagnostic, and Treatment Services"; consultado en: <https://www.azahcccs.gov/shared/Downloads/MedicalPolicyManual/400/430.pdf>

EXÁMENES DE DESARROLLO

¿Podría su hijo estar en riesgo de sufrir un retraso en el desarrollo?

Los exámenes de desarrollo pueden controlar aspectos relacionados con cómo habla, se mueve y juega su hijo con otras personas.

Use esta lista de verificación para controlar el desarrollo de su hijo. Comparta la lista en la próxima consulta al médico de su hijo.

Lista de Verificación de Hitos

6 meses

- Se ríe
- Se sienta sin apoyo

1 año

- Saluda
- Se pone de pie

1½ años

- Se alimenta a sí mismo con los dedos
- Dice varias palabras

2 años

- Dice oraciones simples
- Patea una pelota

3 años

- Juega con otros niños
- Hace preguntas de “por qué”

4 años

- Cuenta historias
- Atrapa una pelota

FUENTES: Centers for Disease Control and Prevention, “CDC’s Developmental Milestones”, consultado en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html> y “Milestone Moments Checklist”, consultado en: https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/FULL-LIST-CDC_LTSAE-Checklists2021_Eng_FNL2_508.pdf

EL VIH PUEDE SER PERJUDICIAL PARA USTED Y SU BEBÉ

El VIH es el virus que causa el SIDA. Todas las mujeres pueden realizarse una prueba voluntaria del VIH. Si está embarazada o está pensando en quedar embarazada, realice una prueba de VIH lo antes posible y pídale a su pareja que se haga la prueba.

Care1st cubre el costo de la prueba. También cubrimos el asesoramiento y el tratamiento si la prueba es positiva.

Sus opciones de pruebas incluyen las siguientes:

- Pedirle la prueba a su médico obstetra (OB) de Care1st
- Encontrar una clínica que proporcione pruebas confidenciales en <https://gettested.cdc.gov/>

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, “10 Tips for Preventing Infections Before and During Pregnancy”, consultado en: <https://www.cdc.gov/pregnancy/infections.html>



6 COSAS QUE HAY QUE SABER SOBRE LAS STI

Si usted es sexualmente activo, hágase una prueba para detectar las 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 1 de cada 5 personas padece una STI actualmente.
- 2 El virus del papiloma humano (HPV) es la STI más común en EE. UU. Puede provocar cáncer cervicouterino.
- 3 Otras STI comunes incluyen la clamidia, la gonorrea y la sífilis: todas ellas pueden tener consecuencias graves si no se tratan.
- 4 Algunas STI pueden provocar infertilidad si no se tratan.
- 5 Padecer una STI durante el embarazo puede provocar defectos congénitos y problemas de por vida para su bebé, como sordera o problemas de aprendizaje.
- 6 Muchas STI no presentan síntomas, pero pueden tratarse. Sométase a un examen y siga el tratamiento.

Hágase la prueba.

- Hable con su médico para que le haga una prueba en su siguiente examen
- Busque una clínica que proporcione pruebas confidenciales en su zona en: <https://gettested.cdc.gov/>

¿Qué pruebas debo hacerme?

Mujeres sexualmente activas menores de 25 años 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 VIH

Mujeres embarazadas

Al principio del embarazo: hágase la prueba de la sífilis, el VIH y la hepatitis B; pregunte a su médico si también debe hacerse las pruebas de clamidia y gonorrea

Obtener más información.

Consulte su Manual del Miembro para obtener más información sobre los siguientes temas:

- Beneficios cubiertos
- Dónde encontrar proveedores
- Procedimientos de Administración de utilización
- Y más

Visite <https://www.care1staz.com/az/members>

FUENTES: Centers for Disease Control and Prevention, "Diseases & Related Conditions", consultado en: <https://www.cdc.gov/std/general/default.htm> and "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>

¿QUÉ SON LOS OPIOIDES?

Los opioides son un tipo de droga. Un médico puede darle un opioide para ayudar con el dolor después de una lesión o cirugía o por una enfermedad como el cáncer.

Si su médico le receta un opioide, asegúrese de tomarlo exactamente como se le ha indicado. Si usted no lo toma como su médico se lo receta, podría provocar una sobredosis.

Los signos de una sobredosis incluyen los siguientes:

- Cara pálida y húmeda
- Incapacidad para moverse
- Incapacidad para despertarse
- Incapacidad para hablar
- Incapacidad para respirar
- Vómitos
- Uñas o labios púrpuras o azules

Si alguien tiene signos de sobredosis, llame al **911**. Trate de mantener a la persona despierta y respirando.

Riesgos de los Opioides: Obtenga Ayuda:

Dependencia: significa que se siente enfermo cuando no consume el medicamento.

Adicción: significa que su cuerpo ansía el medicamento.

Estos riesgos pueden hacer que usted tome una cantidad muy grande de su medicamento o que lo tome de una manera que no debería.

Hable con su médico si piensa que puede estar consumiendo opioides de manera indebida. El tratamiento puede funcionar mejor cuando se combinan los medicamentos y el asesoramiento. Se llama tratamiento asistido por medicamentos (MAT). El MAT puede ayudarlo a dejar de consumir opioides.

Para encontrar un proveedor de MAT:

- Llame a Care1st al **1-866-560-4042** (TTY 711)
- Hable con su médico
- Visite **care1staz.com**

FUENTES: National Library of Medicine, "Opioid Misuse and Addiction Treatment", consultado en: <https://medlineplus.gov/opioidmisuseandaddictiontreatment.html> y "Opioid Overdose", consultado en: <https://medlineplus.gov/opioidoverdose.html>

¿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:

Care1st 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.

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 sin costo al Servicio de Atención al Cliente:
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.



YOGUR HELADO TROPICAL | Porciones: 3

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur de vainilla descremado
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 taza de piña en trozos

INSTRUCCIONES

- 1 Coloque el yogur y la piña en una bolsa de plástico con cierre hermético. Congele durante la noche.
- 2 Ponga el yogur, la piña y el jugo en una licuadora. Licúe hasta que quede suave.
- 3 Sirva de inmediato o congele hasta 1 hora para obtener una textura más firme.

FUENTE: U.S. Department of Agriculture, "Pineapple Orange Frozen Yogurt", consultado en: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/pineapple-orange-frozen-yogurt>

ATENCIÓN MÉDICA QUE VIENE A USTED

Aproveche los servicios de atención médica móviles a través de nuestro valioso socio, North Country Health Care.

Mamografías Móviles y Exámenes de Detección del Cáncer de Cuello Uterino

Mujeres, háganse el examen para detectar el cáncer de mama o de cuello uterino. Estos exámenes pueden detectar el cáncer temprano y salvar su vida. Una unidad móvil realiza los exámenes en determinadas fechas y ubicaciones.

Obtenga más información o programe una cita en su condado:

- Apache: 1-928-333-7075
- Coconino: 1-928-522-9404
- Mohave:
 - Kingman, Colorado City/Hildale, Bullhead City: 1-928-219-3352
 - Lake Havasu City: 1-928-505-7550
- Navajo: 1-928-333-7075

Otros Servicios Médicos en el Condado de Mohave

Una unidad móvil ofrece servicios adicionales en varias ubicaciones del condado de Mohave, incluidos los siguientes:

- Atención médica primaria (consultas al PCP)
- Cuidado de enfermedades crónicas (asma, diabetes, presión arterial alta)
- Atención urgente (tos, cuidado de heridas, dolor de oído, alergias)
- Prueba de COVID-19 (si está disponible)

Obtenga más información o programe una cita:

Llame al: 1-928-753-1177

SERVICIOS Y BENEFICIOS PARA LA VISTA



Los anteojos y otros servicios de cuidados de la vista están cubiertos para nuestros miembros menores de 21 años. El beneficio se ofrece como parte de nuestra consulta de rutina de Exámenes, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos (EPSDT) para niños.

Los miembros elegibles pueden reemplazar y reparar sus anteojos para la corrección de la visión, lo que incluye los siguientes casos, entre otros:

- Anteojos perdidos
- Anteojos rotos
- Una nueva receta

Usted no necesita esperar a su próxima visita de EPSDT para reemplazar o reparar sus anteojos.

Es posible que su proveedor le ofrezca ciertas mejoras. No está obligado a aceptar ninguna mejora de anteojos. Si usted elige una mejora que no esté cubierta por AHCCCS, entonces debe cubrir el costo extra. El proveedor de anteojos debe asegurarse de que usted acepta pagar el costo de la mejora. Usted deberá firmar un papel por adelantado que dice que pagará por el servicio.

¿Necesita obtener más información? Comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente de Care1st:



Llame al: 1-866-560-4042 (TTY 711)



Visite: www.care1staz.com



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

BEWELL

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**).

