

BEWELL

Consejos y recursos para apoyar un estilo de vida saludable | Volumen 4 – 2022



LOS BENEFICIOS DE OBTENER UNA VACUNA CONTRA LA INFLUENZA

CÓMO HABLAR
CON SU MÉDICO

LOS CINCO
CONSEJOS PARA
DEJAR DE FUMAR

EMPODERAMIENTO
DE LOS MIEMBROS

PÁGINA 5

CÓMO HABLAR CON SU MÉDICO



EN ESTA EDICIÓN

- 3** LOS BENEFICIOS DE OBTENER UNA VACUNA CONTRA LA INFLUENZA PRESIÓN ARTERIAL Y COLESTEROL: MANTENGA EL CONTROL
- 4** INCLUSO SI NO CALIFICA PARA MEDICAID, HAY ALGUNOS SERVICIOS DISPONIBLES PARA USTED
- 5** CÓMO HABLAR CON SU MÉDICO
- 6** LOS CINCO CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR
- 8** EMPODERAMIENTO DE LOS MIEMBROS
- 9** DEPRESIÓN ESTACIONAL TOMA DE DECISIONES COMPARTIDA
- 10** PIXEL PUZZLE SEGURIDAD DEL ASIENTO PARA AUTO DURANTE EL INVIERNO
- 11** INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA LOS MIEMBROS DE MEDICAID 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)
-  Información de la Línea Directa para Crisis de Salud Conductual y Suicidio las 24 horas:
1-877-756-4090 (TTY 1-800-327-9254)
-  Línea de Asesoramiento de Enfermería: **1-800-746-3163**
(Las 24 horas del día, los 7 días de la semana)
-  Línea de crisis estatal: **1-844-534-4673 or 1-844-534-HOPE**
-  Línea de Ayuda de Community Connections:
1-866-775-2192 (TTY 711)
-  Visite: **www.care1staz.com**

Los Beneficios de Obtener una VACUNA CONTRA LA INFLUENZA

¿Quiere reducir su riesgo de contraer influenza este año? Es simple: reciba una vacuna contra la influenza.

La vacuna contra la influenza ayuda a:

- Disminuir su riesgo de ser hospitalizado debido a la influenza
- Disminuir el riesgo de muerte por influenza de los niños
- Proteger a las mujeres embarazadas y sus bebés de la influenza
- Proteger de la influenza a los que le rodean



Aunque la efectividad varía de año en año, la vacuna contra la influenza puede reducir su riesgo de contraer la influenza hasta en un 60 %.

Reciba la vacuna una vez al año. Es la mejor manera de protegerse contra la influenza.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "What are the benefits of flu vaccination?" consultado en: <https://www.cdc.gov/flu/prevent/vaccine-benefits.htm>

PRESIÓN ARTERIAL Y COLESTEROL: Mantenga el Control

La hipertensión arterial y los altos niveles de colesterol pueden provocar enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Estas y otras enfermedades de los vasos sanguíneos son algunas de las principales causas de muerte en EE. UU. Sin embargo, puede ayudar a prevenirlas con un estilo de vida saludable.

Tome medidas saludables para obtener el control:

- Revise sus niveles
- Siga las órdenes del médico
- Tome sus medicamentos
- Siga una dieta saludable:
 - Baja en sal y grasas saturadas
 - Más frutas y vegetales frescos
- Tome una caminata rápida de 10 minutos, 3 veces al día, 5 días a la semana
- Deje de fumar

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "High Blood Pressure and Cholesterol," consultado en: <https://www.cdc.gov/vitalsigns/cardiovascular-disease/index.html>



Incluso si No Califica para Medicaid, Hay Algunos Servicios Disponibles para Usted

¿Sabía que AHCCCS le ofrece algunos servicios, incluso si no califica para Medicaid? Usted o sus seres queridos podrían recibir servicios a través de fondos estatales. A continuación, se muestran algunos de estos servicios:

- Acupuntura auricular (un tipo de acupuntura que se realiza en los oídos)
- Curación tradicional
- Viviendas de apoyo
- Alojamiento y comida en un centro residencial de salud conductual
- Es posible que se cubra el cuidado de menores para los miembros con trastorno por consumo de sustancias
- Prevención y tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias y los trastornos por consumo de opioides
- Servicios de intervención temprana para el VIH y la tuberculosis
- Servicios de salud mental para adultos con enfermedades mentales graves (SMI) o niños con trastornos emocionales graves (SED)

Es importante conocer estas opciones. Sin embargo, no son un derecho. Esto significa que, dado que los fondos son limitados, los servicios mencionados dependen de su disponibilidad.



Haga clic aquí para obtener más información sobre los servicios financiados con donaciones ofrecidos por AHCCCS:

<https://www.azahcccs.gov/Resources/Grants/SABG/>
<https://www.azahcccs.gov/Resources/Grants/MHBG/>

CÓMO HABLAR CON SU MÉDICO



Es importante tener una buena relación con su médico. Debe sentirse cómodo al hablar abiertamente sobre su salud. Asegúrese de informar a su médico sobre su estilo de vida, sus antecedentes familiares y sus inquietudes.

ANTES de su cita:

- **Prepárese:** Haga una lista de todo lo que quiere hablar. Esto incluye:
 - Cualquier problema de salud o síntoma
 - Cualquier medicamento nuevo, suplemento o efecto secundario
 - Cualquier pregunta o inquietud

DURANTE su cita:

- **Comuníquese:** lleve su lista y mencione todo lo que está en ella.
- **Hable de cosas personales:** Puede ser difícil hablar de algunos temas, pero tenga en cuenta que su médico está allí para ayudarle.
- **Lleve a un amigo:** Puede pedirle a un amigo o familiar que le acompañe. Esta persona puede ayudarle a entender el consejo de su médico o hacer preguntas en las que usted no había pensado.
- **Haga preguntas:** Si algo no está claro, simplemente pregunte. Es posible que quiera saber:
 - A dónde puede ir para aprender más sobre un diagnóstico
 - Cuándo programar una consulta de seguimiento
 - Cómo acceder a sus registros de la salud

DESPUÉS de su cita:

- **Pida aclaraciones:** llame a su médico o envíele un correo electrónico si no está seguro sobre algo de lo que hablaron.

FUENTE: National Institutes of Health: News in Health, "Talking With Your Doctor", consultado en: <https://newsinhealth.nih.gov/2015/06/talking-your-doctor/>



LOS CINCO CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Sin embargo, también puede ser muy difícil. Muchas personas lo intentan varias veces antes de dejarlo definitivamente. Si ha intentado dejar de fumar antes, ¡inténtelo de nuevo! Su médico puede proporcionarle apoyo y recursos a fin de elaborar un nuevo plan para dejar de fumar.

Un efecto secundario común de dejar de fumar son los deseos urgentes de fumar. Estos deseos urgentes pueden ser fuertes y aparecer rápidamente. Es importante tener un plan que sirva de apoyo si siente el deseo urgente de fumar. Los 5 consejos para dejar de fumar pueden ser una excelente manera de recordar lo que puede hacer si tiene deseos urgentes de fumar.

- 1 ESPERAR:** Si puede pasar unos minutos sin fumar, es posible que el deseo desaparezca. Dígase a sí mismo: “No voy a fumar durante los próximos 5 minutos”.
- 2 BEBER AGUA:** Tome un trago de agua tan pronto como comience a sentir los deseos urgentes.
- 3 DISTRAERSE:** Trate de dejar de pensar en fumar. Distráigase leyendo un libro, lavando los platos o dando un paseo.
- 4 RESPIRACIÓN PROFUNDA:** Respire profundamente para que esto le ayude a mantener la calma cuando sienta los deseos urgentes de fumar.
- 5 DIALOGAR:** Hable con un amigo o familiar acerca de cómo se siente.



¿Sabía usted que la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (línea ASH) también puede ayudarle a dejar de fumar?

Llámelos al **1-800-55-66-222**. La línea ASH es privada y se ofrece sin costo alguno. Además, puede trabajar con un Orientador para Dejar de Fumar con experiencia, con el fin de que le ayude a desarrollar un Plan para Dejar de Fumar. Los miembros de AHCCCS pueden recibir 2 semanas de Terapia de Reemplazo de Nicotina (NRT) de la Línea ASH sin costo alguno. La NRT también puede ayudarle a lidiar con los deseos urgentes de fumar que se producen al dejar el tabaco.

FUENTES: American Cancer Society, “Help for Cravings and Tough Situations While You’re Quitting Tobacco”, consultado en: <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/guide-quit-smoking/quit-smoking-help-for-cravings-and-tough-situations.html>; Verywell Mind, “The 5Ds for Smoking Cessation”, consultado en: <https://www.verywellmind.com/memorize-the-5-ds-to-beat-smoking-urges-2825310>

EMPODERAMIENTO DE LOS MIEMBROS

¡Únase a nuestro Consejo de Defensoría de Miembros!

¿Tiene ideas sobre cómo mejorar el cuidado de su salud y la de su comunidad? Si es así, considere unirse al Consejo de Defensoría de Miembros (MAC) de Care1st.

Los miembros del consejo comparten ideas sobre los siguientes temas:

- Mejoras en la satisfacción de los miembros
- Programas y políticas de salud
- Acceso a los servicios del cuidado de la salud
- Recursos comunitarios
- Y más

El consejo es una gran manera de aprender más sobre la defensa del cuidado de la salud.

Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (OIFA):

Los comentarios de nuestros miembros y familias son importantes para nosotros! Su participación en los comités de toma de decisiones nos permite escuchar directamente a aquellos que están recibiendo servicios de salud conductual.

¿Tiene ideas que pueden mejorar sus servicios? Comuníquese con la OIFA para obtener más información.

Equipo de Care1st de la OIFA:

Puede obtener más información sobre el equipo de Care1st de la OIFA y lo que hacemos comunicándose al correo electrónico OIFA@care1staz.com o llamando directamente a nuestro departamento al **1-480-205-2305**.

Algunos Recursos Útiles

- **OIFA de AHCCCS:** En esta página web encontrará los próximos Eventos y las Herramientas de Empoderamiento de la OIFA, así como folletos de una página que pueden ayudarle a orientarse en nuestro sistema.
- **Coalición de Compañeros y Familias del Norte de Arizona (NAPFC)**
- **Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales (NAMI)**

DEPRESIÓN ESTACIONAL

SAD significa Trastorno Afectivo Estacional

El SAD es un tipo de depresión que normalmente empeora durante los meses de invierno.

Los síntomas incluyen:

- Pérdida de energía
- Sentirse triste o “sin esperanza”
- Comer o dormir más de lo habitual
- Pensamientos de muerte o suicidio

Las opciones de tratamiento incluyen:

- Fototerapia
- Asesoramiento
- Medicamentos

Hable con su médico si piensa que puede tener SAD.



¡Estamos a solo una llamada!

- Información de la Línea Directa para Crisis de Salud Conductual y Suicidio las 24 horas:
1-877-756-4090
(TTY **1-800-327-9254**)
- Línea de Asesoramiento de Enfermería:
1-800-746-3163
(Las 24 horas del día, los 7 días de la semana)

FUENTE: National Institute of Mental Health, “Seasonal Affective Disorder,” consultado en: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/seasonal-affective-disorder/index.shtml>

TOMA DE DECISIONES COMPARTIDA

¿Qué es la toma de decisiones compartida?

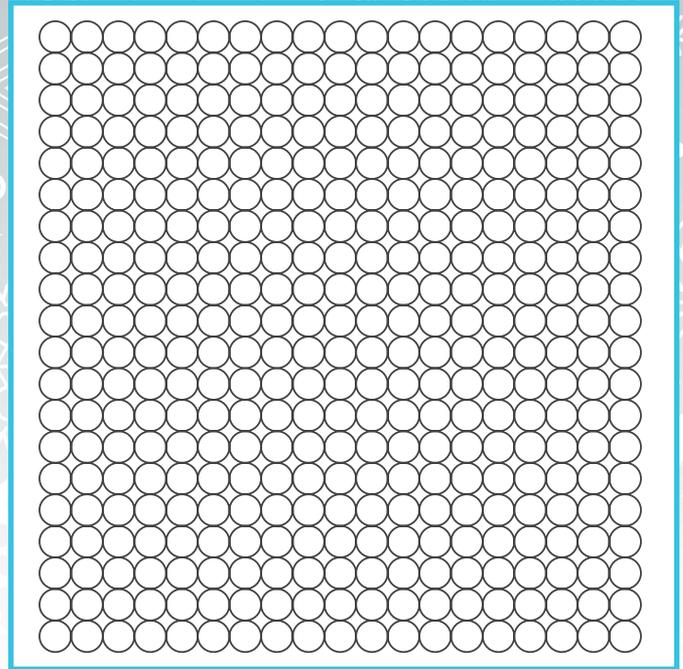
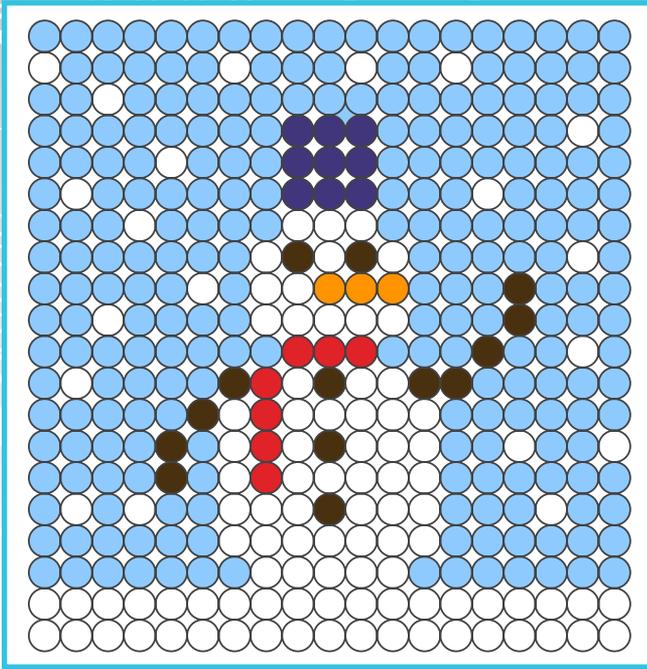
La toma de decisiones compartida es cuando usted elige un plan para su atención médica en equipo. Es importante elegir el plan que funcione para usted, su cuidador, el administrador de cuidados y su(s) médico(s).

Su médico sabe qué opciones de cuidado son las adecuadas para usted. Usted sabe qué opciones de cuidado le serán más adecuadas. Comparta sus preferencias y opiniones con su equipo médico para obtener los mejores resultados en salud.

FUENTE: HealthIT.gov, “Fact Sheet: Shared Decision Making,” consultado en: https://www.healthit.gov/sites/default/files/nlc_shared_decision_making_fact_sheet.pdf

PIXEL PUZZLE

Copie la imagen en la cuadrícula en blanco con marcadores, lápices de colores o crayones. ¡Es más difícil de lo que parece! Sugerencia: puede resultar de ayuda comenzar en un extremo e ir círculo por círculo y línea por línea.



SEGURIDAD DEL ASIENTO PARA AUTO DURANTE EL INVIERNO

¿Sabía que en realidad no es seguro dejar que un niño use un abrigo de invierno voluminoso o un traje de esquiar mientras está en la silla de coche?

Esto se debe a que las capas adicionales pueden dificultar el ajuste correcto del arnés de la silla de coche. Si el arnés no está lo suficientemente ajustado en un accidente automovilístico, es posible que no asegure al niño en la silla. Esto aumenta el riesgo de lesiones.

Qué Hacer:

Abroche a su hijo en la silla de coche como de costumbre. Luego, coloque un abrigo o una manta alrededor de su hijo. Deje el rostro y el cuello de su hijo sin cubrir.

FUENTE: American Academy of Pediatrics, "Car Seats: Information for Families," consultado en: <https://healthychildren.org/English/safety-prevention/on-the-go/Pages/Car-Safety-Seats-Information-for-Families.aspx>

INFORMACIÓN IMPORTANTE

para Miembros de Medicaid

Durante la pandemia, los miembros de AHCCCS han podido mantener su cobertura, independientemente de los cambios en la elegibilidad de ingresos. Cuando termine la pandemia, asegúrese de que AHCCCS pueda comunicarse con usted para confirmar su elegibilidad continua.

Inicie sesión en www.healthearizonaplus.gov para actualizar su dirección, o llame al **1-855-HEAPLUS (432-7587)**

La forma más rápida de actualizar su información es en línea en www.healthearizonaplus.gov.

¿Tiene preguntas?

¿Necesita ayuda para actualizar su información de contacto con AHCCCS? Encuentre un Asistente Comunitario en el sitio web www.healthearizonaplus.gov que pueda ayudarle a actualizar su número de teléfono y dirección postal, y completar su renovación de Medicaid.

Si ya no es elegible para Medicaid, puede haber otras opciones de cobertura médica. Puede explorar las otras opciones que ofrece Arizona Complete Health (Care1st es parte de Arizona Complete Health). Para obtener información sobre Ambetter de Arizona Complete Health (Marketplace), visite <https://ambetter.azcompletehealth.com/> o llame al **1-855-346-6805 (TTY/TDD 711)**. Para obtener información sobre Wellcare by Allwell (Medicare), visite <https://wellcare.azcompletehealth.com/> o llame al **1-800-977-7522 (TTY/TDD 711)**.



Para obtener asistencia adicional, comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente de Care1st llamando al **1-866-560-4042 (TTY/TDD 711)**



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**).

