



## Contenido

**Manténgase sano: Realice su revisión preventiva**

**¿Qué es la hipertensión?**

**Planear para el futuro**

**¿Qué son los determinantes sociales de la salud?**

**Consejos para tomar tentempiés más saludables**

**Competencia cultural**

**¡Comparta su opinión!**

**Entender los opioides**

**Aspectos básicos de la renovación**

**Actualizaciones importantes sobre la elegibilidad para Medicaid**

**Información de contacto y Líneas directas en Situaciones de Crisis**

## **¡Bienvenido/a!**

**Con la llegada de un nuevo año, le damos la bienvenida a otra edición de Whole You, un boletín informativo de Care1st Health Plan Arizona.**

Soy Scott Cummings, y espero que este boletín le encuentre bien. Tenemos numerosos consejos para empezar con fuerza el nuevo año. Obtendrá más información clave sobre la salud cardíaca, alternativas saludables a sus tentempiés favoritos y por qué las revisiones médicas son tan importantes.

No se olvide de su renovación de Medicaid. Es el proceso de elegibilidad por el que debe pasar para mantener su cobertura de Medicaid con AHCCCS. Asegúrese de que el personal de AHCCCS pueda ponerse en contacto con usted para confirmar que sigue cumpliendo los requisitos. Visite [healtharizonaplus.gov](http://healtharizonaplus.gov) para actualizar su dirección o llame al 1-855-HEAPLUS (432-7587).

Si ya no cumple los requisitos de Medicaid, puede haber otras opciones de cobertura para usted. Puede explorar los otros planes que ofrece Arizona Complete Health. Obtenga más información en nuestro artículo de esta edición.

¿Se ha perdido nuestro último número? Consulte la versión en inglés [aquí](#) o la versión en español [aquí](#).

Espero que disfrute de esta edición y que le ayude a cuidar mejor de usted.



# Manténgase sano: Realice su revisión preventiva

*La atención preventiva periódica puede ayudarle a mantenerse sano y a detectar los problemas a tiempo. La revisión médica preventiva anual es un beneficio cubierto que obtiene por ser afiliado de Care1st. No tendrá que pagar ningún costo ni copago para esta revisión médica. Una de las mejores formas de conservar una buena salud es acudir al médico habitualmente, no solo cuando está enfermo. A continuación encontrará una lista con los servicios que puede necesitar.*

## UNA VEZ AL AÑO:

- Realizar su revisión médica. Es una prueba física donde su médico determinará:
  - Presión arterial
  - Medición de altura, peso e Índice de Masa Corporal (IMC)
  - Revisión de hábitos, como tomar alcohol, ayudar a dejar de fumar, riesgo de cáncer de piel
  - Detección de la depresión
  - Todas las exploraciones de salud recomendadas

Esta es una buena oportunidad para informar sobre inquietudes o preguntas que pueda tener sobre su salud.

- Reciba su vacuna antigripal y otras vacunas necesarias.
  - La vacuna antigripal es importante para reducir las enfermedades gripales, la gravedad de los síntomas, las hospitalizaciones y las muertes.
  - Revise sus vacunas. Compruebe con su médico las vacunas que pueda necesitar.

## EXPLORACIONES DE SALUD RECOMENDADAS:

- Realizar pruebas de salud ayuda a detectar enfermedades a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.
  - Prueba de detección de cáncer de mama, para mujeres de entre 50 a 74 años.
  - Prueba de detección de cáncer cervical, para mujeres de entre 21 a 65 años.
  - Prueba de detección de cáncer de colon, para adultos de entre 50 o más años.
  - Análisis de colesterol.
  - Prueba de detección de diabetes.



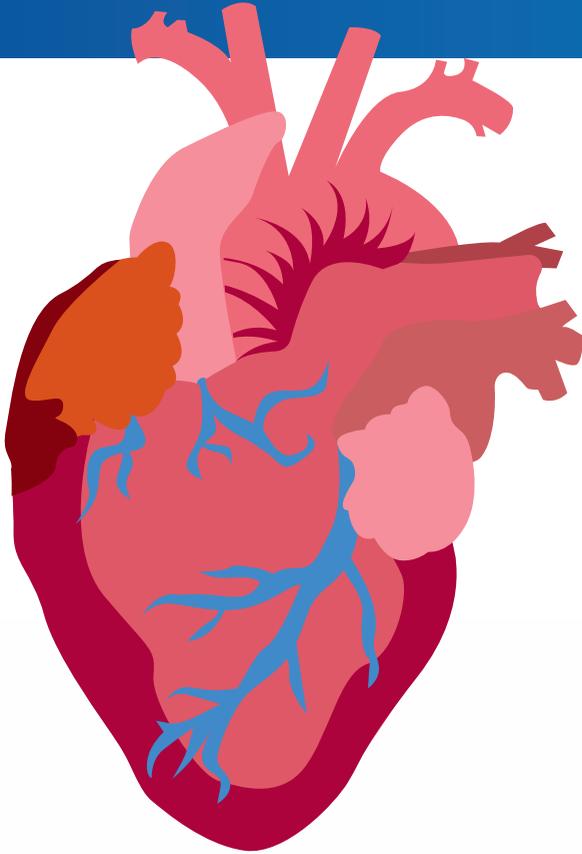
## PARA LAS PERSONAS CON DIABETES:

- Prueba de hemoglobina A1c (HbA1c). Se trata de un análisis de sangre que mide el promedio de azúcar en sangre. Es diferente a la prueba de glucosa.
- Prueba ocular para detectar problemas que conlleven a perder la vista.
- Medicación a base de estatinas, si procede.

Puede tomar decisiones sensatas sobre su atención médica. Care1st utiliza directrices basadas en pruebas fiables para ayudarle a usted y a su médico a decidir sobre la mejor atención para sus necesidades de salud. Para pedir una copia de estas directrices, visite el sitio web de Care1st en <https://www.care1staz.com/providers/resources/practice-guidelines1.html> o llame al Servicio para afiliados al 1-866-560-4042, TTY/TDD: 711.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
<https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/preventive-care/index.html>  
<https://www.cdc.gov/flu/prevent/vaccinations.htm>  
<https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/prevention/screening.htm>

# ¿Qué es la hipertensión?



## LA HIPERTENSIÓN (PRESIÓN ARTERIAL ALTA)

es muy común en los Estados Unidos. Millones de personas viven con hipertensión sin siquiera saberlo. La hipertensión no suele tener síntomas, por lo que la única forma de detectarla es ir a medirse la presión arterial. La hipertensión aumenta el riesgo de padecer cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. Puede seguir estos pasos cada día para mantener la presión en un nivel saludable:

- **Realizar actividad física con regularidad.** Trate de hacer ejercicio 30 minutos 5 días a la semana.
- **Elegir alimentos más saludables.** Coma abundantes frutas y verduras frescas.
- **No fumar.** Su médico puede ayudarle a dejar el tabaco. Si no es fumador, no empiece a fumar.
- **Dormir lo suficiente.** Descansar lo suficiente es esencial para su salud en general.
- **Mantener un peso saludable.** Hable con su médico sobre cómo alcanzar un peso saludable.

Pregunte a su equipo de atención médica sobre estas y otras maneras de conservar una buena salud.



Fuente: [Asociación Estadounidense del Corazón](#)

# Planear para el futuro ¿Qué son los determinantes sociales de la salud?

## Planear para el futuro

Planear con tiempo al completar un documento de **voluntad anticipada** le ayuda a tomar decisiones sobre su futura atención médica.

La voluntad anticipada es un documento legal que se hace efectivo **solo** si usted no puede tomar decisiones por sí mismo/a. Esto se puede dar en caso de enfermedad o lesión grave. Ayuda a otros a conocer el tipo de atención médica que desea. Alivia el estrés de sus seres queridos. También le permite expresar sus valores religiosos o personales y sus creencias.

Cosas a tener en cuenta cuando se tomen decisiones anticipadas del plan de atención médica:

- Elegir formas artificiales o mecánicas que pueden salvar la vida, como el uso de respiradores
- Enfrentarse a decisiones sobre posibles técnicas que salven la vida, como la reanimación cardiopulmonar (CPR), la diálisis o las cirugías
- Tomar decisiones sobre nutrición artificial (alimentación por sonda) e hidratación artificial (fluidos IV o intravenosos)

## La planificación anticipada de la atención médica y la voluntad anticipada son importantes a cualquier edad.

Independientemente de su edad o estado de salud, una crisis médica podría impedir tomar sus propias decisiones de atención médica. No es tarde para planear si tiene 18 años o más.

Realice un documento de voluntad anticipada y entregue una copia a sus médicos y a su familia para que esté disponible cuando sea necesario. Puede **realizar cambios** en su documento de voluntad anticipada en **cualquier momento**.

Los formularios de voluntad anticipada están disponibles sin costo alguno en la Oficina del Fiscal General de Arizona.

No necesita un abogado para completar estos formularios. Visite [www.azag.gov/seniors/life-care-planning](http://www.azag.gov/seniors/life-care-planning), o llame al 1-800-352-8431.

Fuente: Fiscal General de Arizona; Planificación de atención vitalicia, extraído de: <https://www.azag.gov/seniors/life-care-planning>  
[Advance Care Planning: Health Care Directives](#)  
[National Institute on Aging \(nih.gov\)](#)

## ¿Qué son los determinantes sociales de la salud?



La salud empieza en el hogar, la escuela, el trabajo y la comunidad. Aspectos como el aire limpio, el acceso a alimentos saludables y una vivienda segura influyen en la salud. Sin ellos, puede ser difícil estar saludable. Esto es lo que se conoce como Determinantes Sociales de la Salud (SDOH, por sus siglas en inglés). Por ejemplo, si no hay una tienda de comestibles cerca, puede ser difícil encontrar alimentos saludables. Esto puede generar una mala alimentación. Una mala alimentación puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades como las cardiopatías y la diabetes.

Hay muchos recursos que pueden ayudarle a mejorar los desafíos de los SDOH. Uno disponible para los afiliados de Care1st es la [Guía de recursos comunitarios \(CRG, por sus siglas en inglés\)](#). La CRG puede ayudarle a conectarse con una amplia gama de servicios que le ayuden a llevar una vida más saludable. La CRG está disponible en [www.care1staz.com](http://www.care1staz.com).

¿Tiene preguntas sobre la CRG? Llame al Servicio para afiliados al **1-866-560-4042 (TTY/TDD 711)**.

Fuente: [Determinantes sociales de la salud en los CDC](#)

# Cambiar hábitos: Consejos para tomar tentempiés más saludables

Todos conocemos la sensación de los antojos. Existen tentempiés y comidas deliciosos por ahí por los que haríamos cualquier cosa por tenerlos en nuestras manos. Pero, a menudo, los alimentos que se nos antojan pueden ser poco saludables para nosotros. Y si tomamos a menudo esos alimentos, pueden tener efectos nocivos para nuestro organismo. Pero, si ciertos tentempiés y alimentos son tan poco saludables, ¿por qué a nuestro cuerpo le apetecen esos alimentos?

A pesar de lo que algunos creen, a nuestros cuerpos no le apetecen ciertos alimentos porque nos faltan los nutrientes que contienen. Los antojos de comida se deben a una multitud de factores, pero sobre todo a que el cuerpo busca serotonina, la hormona comúnmente asociada con la sensación de felicidad. Cuando sufrimos estrés o ansiedad, la química de nuestro cerebro se altera. Los ingredientes de los tentempiés, como los hidratos de carbono refinados, nos proporcionan un subidón de serotonina a corto plazo que ayuda a nuestro organismo a equilibrar la química cerebral.

Puede ser complicado, pero hay maneras de sustituir la comida chatarra por alternativas deliciosas y más saludables. Aquí hay algunos tentempiés que puede probar la próxima vez que sienta antojo.

## TENTEMPIÉS MÁS SALUDABLES:

- Fruta fresca
- Yogur griego
- Chocolate oscuro
- Chips de plátano
- Surtido de frutos secos
- Avena o crema de trigo
- Hummus con verduras
- Camote/batatas fritas
- Totopos

Fuentes: La razón científica de por qué nos apetecen alimentos poco saludables; El misterio del antojo de comida chatarra; 18 comidas saludables que tomar cuando tiene antojo; 29 tentempiés saludables que pueden ayudarle a perder peso; Serotonina: qué es, cómo funciona y niveles.



## Competencia cultural

Todos procedemos de orígenes culturales y étnicos muy diversos. Es importante comprender que en su salud interfieren sus creencias, su cultura y sus valores. Su médico necesita conocer sus necesidades culturales. Es importante para que puedan proporcionarle una experiencia de salud positiva. Se necesita comunicación efectiva para que esto ocurra. Tiene derecho a recibir información completa y actual sobre su atención médica para poder tomar decisiones justificadas.



Asegúrese de entender la información que le proporciona su médico. No se avergüence o se frustre si no entiende lo que le comunica su médico. Es normal tener preguntas. Su salud es la prioridad. Queremos que alcance su nivel de salud máximo. A continuación encontrará una lista de comprobación para iniciar una conversación entre usted y su médico.

### Durante su visita, considere preguntarle a su médico:

- ¿Qué más debo saber sobre mis preocupaciones o problemas de salud?
- ¿Qué debo hacer para mejorar mi salud?
- ¿Qué puedo/no puedo comer?
- ¿En qué otros lugares puedo obtener ayuda?
- ¿Qué medicamentos debo tomar (o dejar de tomar)?
- ¿Hay lugares o recursos de la comunidad que pueden ayudarme?
- ¿Podría recibir mi plan de tratamiento en mi idioma, si fuese necesario?

### También piense en lo que necesite **DEJAR, COMENZAR Y CONTINUAR:**

- **Dejar:** ¿Qué conductas tengo que dejar de lado?
- **Comenzar:** ¿Qué debo comenzar a hacer para cuidar mejor mi salud?
- **Continuar:** ¿Qué cosas que me ayudan debo seguir haciendo?
- Fecha de la próxima cita
- Preparativos para la cita Por ejemplo, ¿debo asegurarme de que el proveedor médico sabe que necesito un intérprete antes de la cita, para que tengan tiempo de programar a uno?

Fuente: Guía de comunicación para pacientes y proveedores médicos de la Coalición de Competencia Cultural (C3)



# ¡Comparta su opinión!



La Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (OIFA, por sus siglas en inglés) es responsable de asegurar que la opinión del afiliado y su familia sea reconocida e importe dentro del sistema de atención médica de Arizona. Los miembros del equipo de la OIFA cuentan con la experiencia propia de recibir servicios de salud mental o la experiencia de apoyar a un miembro de la familia que recibe algún servicio de salud mental. El personal de la OIFA utiliza nuestra experiencia profesional para abogar internamente a nivel de planes de salud, externamente a nivel de proveedores médicos y dentro de nuestras comunidades.

El personal de la OIFA utiliza nuestra opinión para asegurar que los ambientes de los servicios sean adecuados para los afiliados y las familias e incluyen principios de recuperación. La OIFA sabe que los afiliados son los que mejor se conocen y saben lo que les funciona. Recopilar las opiniones y comentarios de los afiliados que actualmente reciben servicios, así como los de sus familias, es necesario para ayudar a Care1st a comprender sus necesidades y experiencias.

La OIFA de Care1st está disponible para ayudarlo con el sistema de atención médica de Arizona. Proporcionamos asesoramiento sobre cómo compartir su historia personal y ofrecemos más apoyo para ayudar a los afiliados y sus familias a sentirse preparados y seguros para compartir su opinión.

## ¡Comparta su opinión! Involúcrese y ayude a mejorar el sistema de atención médica.

Eche un vistazo a las diferentes maneras en las que puede participar:

### NIVEL DE PROVEEDOR MÉDICO

#### Consejos de Defensa de Afiliados y Familias de la Agencia

**Objetivo: inquietudes de agencias y proveedores médicos**

Todos los centros de salud mental y algunas agencias especiales tienen Consejos de Defensa de Afiliados o Familias. Aunque los nombres pueden ser diferentes entre una agencia y otra, el propósito es el mismo: "preguntar a quienes atendemos cómo podemos mejorar". La OIFA de Care1st puede ayudar a los afiliados y a sus familias a involucrarse en los consejos de proveedores médicos. También ayudamos a los proveedores médicos a crear y gestionar sus consejos.

### NIVEL DE PLAN DE SALUD

#### Consejos de Defensa de Afiliados

**Objetivo: inquietudes de la comunidad**

Los Consejos de Defensa de Afiliados y Familias (MAC, por sus siglas en inglés) se enfocan en las necesidades e inquietudes de la comunidad. Cada comunidad que atendemos puede tener necesidades muy diferentes y únicas, y este es un lugar excelente para compartir ideas sobre SU comunidad. Las reuniones están organizadas por Care1st. El objetivo es obtener información sobre las necesidades de su comunidad, las posibles deficiencias en el servicio y los éxitos logrados. Se recopilará información de manera conjunta para ayudar a generar los cambios necesarios.

En estos consejos trabajará con otras personas de su comunidad, obtendrá información sobre recursos, trabajará para resolver problemas y aprenderá sobre cómo defenderse a sí mismo/a y a los demás.

#### Comité de Administración de Afiliados

**Objetivo: inquietudes y cambios en el sistema**

El objetivo del Comité de Administración (GOV, por sus siglas en inglés) es examinar todas las áreas donde Care1st presta servicios. Toda la información recopilada de los MAC se presenta en esta reunión. Trabajamos para encontrar patrones, identificar problemas e idear soluciones. Care1st utiliza esta información para ayudar a realizar cambios en la forma en la que se prestan los servicios a los afiliados de Care1st. Comité de Evaluación y Tratamiento por Orden de un Tribunal (COE/T, por sus siglas en inglés)

**Objetivo: implicación de la justicia**

El objetivo del COE/T es descubrir, comentar y encontrar formas de ayudar a las personas que reciben servicios del COE/T.

## ¿QUIERE OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

La OIFA de AHCCCS también le ofrece la oportunidad de compartir su opinión. En este sitio web ([AHCCCS OIFA](#)) encontrará próximos eventos de la OIFA de AHCCCS, herramientas de empoderamiento, y folletos que pueden ayudarlo a utilizar nuestro sistema.

## ¿TIENE ALGUNA PREGUNTA? ¿QUIERE UNIRSE A COMITÉS/CONSEJOS DE CARE1ST O SOLO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Póngase en contacto con Deb Jorgensen, administradora de la OIFA:

Correo electrónico: [OIFA@care1staz.com](mailto:OIFA@care1staz.com)

Teléfono: (480) 205-2305

# Entender los opioides



**LOS OPIOIDES** se utilizan para aliviar el dolor durante un corto período de tiempo. No están destinados a curar el dolor. Algunos tipos de opioides que recetan los médicos son la hidrocodona, la morfina, la oxycodona y el fentanilo. A veces, los opioides se venden como drogas ilegales en la calle. Los traficantes de drogas les agregan fentanilo a sus drogas para hacer que sean más adictivas. Algunas drogas de la calle a las que se les puede añadir fentanilo son el alprazolam, el Xanax, la hidrocodona, el Vicodin, la morfina y la oxycodona. La mayoría de las veces alguien podría no saber si a la droga que está tomando le agregaron fentanilo porque no tiene olor ni es de color brillante. El fentanilo es un opioide muy fuerte y puede hacer que el riesgo de sobredosis aumente notablemente. Los pacientes solo deben tomar opioides recetados por su médico.

Si toma demasiados opioides, estará muy somnoliento y le costará respirar. Muchas personas han muerto por tomar demasiados opioides. Algunas sustancias pueden aumentar aún más el riesgo de sobredosis de opioides, como el alcohol, los ansiolíticos, los somníferos y otros opioides. Consulte siempre a su médico o farmacéutico antes de tomar un opioide. No tome los analgésicos ni las píldoras de otra persona que no le hayan recetado a usted, ya que podrían contener fentanilo.

La naloxona es un medicamento que revierte una sobredosis. Detiene los efectos secundarios de los opioides. Está disponible en su farmacia y la cubre su plan de salud. Su farmacéutico puede hacer la receta médica. Siempre puede hablar con su médico sobre otras formas de tratar el dolor. Puede hablar con su médico o farmacéutico si necesita ayuda para dejar de tomar opioides. Cómo utilizar la naloxona en 3 sencillos pasos que pueden salvar su vida.



1. Despegue el empaque para retirar el aparato. Sostenga el aparato con su pulgar en la parte inferior del émbolo y dos dedos en la boquilla.
2. Coloque y sostenga la punta de la boquilla en cualquiera de las fosas nasales hasta que sus dedos toquen la parte inferior de la nariz del paciente.
3. Presione firmemente el émbolo para administrar la dosis en la nariz del paciente.

## Aspectos básicos de la renovación



Como parte de la comunidad de Medicaid, tarde o temprano va a encontrarse con la palabra renovación. Y es muy importante tenerla en cuenta. Pero ¿qué es exactamente?

Una vez al año el estado necesita verificar la elegibilidad del afiliado para comprobar si aún reúne los requisitos para optar a la cobertura de Medicaid.

La renovación es el proceso por el que debe pasar un afiliado a Medicaid para mantener su cobertura. Los procesos varían de estado en estado, pero una vez al año el estado necesita verificar la elegibilidad del afiliado para comprobar si aún

reúne los requisitos para optar a la cobertura. En la actualidad, el proceso se ha interrumpido debido a la emergencia de salud pública causada por el brote de COVID-19. Durante mucho tiempo, los afiliados no han tenido que renovar su cobertura de Medicaid. Una vez se reinicie el proceso, las renovaciones comenzarán de nuevo, y puede que usted pase por ello por primera vez.

Continúe leyendo para conocer más sobre su cobertura de Medicaid de Arizona y cómo actualizar su información de contacto con AHCCCS.



## Actualizaciones importantes sobre la elegibilidad para Medicaid

Durante la pandemia, los afiliados a AHCCCS siguieron teniendo cobertura, independientemente de los cambios en sus ingresos. Cuando la pandemia termine, asegúrese de que el personal de AHCCCS pueda ponerse en contacto con usted para confirmar que sigue cumpliendo los requisitos. Visite [www.healtharizonaplus.gov](http://www.healtharizonaplus.gov) para actualizar su dirección o llame al **1-855-HEAPLUS (432-7587)**.

Si usted o un miembro de su familia recibe una carta de AHCCCS para solicitar información, responda y proporcione las pruebas solicitadas. Esto ayudará a asegurar que la cobertura de AHCCCS permanezca activa. La forma más rápida de actualizar su información es en línea en [healtharizonaplus.gov](http://healtharizonaplus.gov).

¿Necesita ayuda para actualizar su información de contacto con AHCCCS? Busque un asistente comunitario en el sitio web [healtharizonaplus.gov](http://healtharizonaplus.gov) que pueda ayudarle a actualizar su número de teléfono y dirección postal y a completar su renovación de Medicaid.

Si ya no cumple los requisitos de Medicaid, puede haber otras opciones de cobertura para usted. Puede explorar los otros planes que ofrece Arizona Complete Health. (Care1st es parte de Arizona Complete Health). Para obtener más 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 de Allwell (Medicare) visite <https://wellcare.azcompletehealth.com/> o llame al **1-800-977-7522 (TTY/TDD 711)**.

Si necesita más ayuda, llame al Servicio de Atención al Cliente de Care1st al **1-866-560-0442 (TTY/TDD 711)**.

# Información de contacto y Líneas directas en Situaciones de Crisis



## INFORMACIÓN DE CONTACTO Y LÍNEAS DIRECTAS EN SITUACIONES DE CRISIS

### **SERVICIO PARA AFILIADOS DE CARE1ST HEALTH PLAN ARIZONA:**

1-866-560-4042 o TTY/TDD: 711

Estamos disponibles de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

### **LÍNEA ESTATAL EN SITUACIONES DE CRISIS: 1-844-534-4673 o 1-844-534-HOPE**

Todos los números locales estarán activos y se transferirán a la Línea estatal en Situaciones de Crisis.

### **LÍNEA NACIONAL EN SITUACIONES DE SUICIDIO Y CRISIS: 9-8-8**

### **OTROS NÚMEROS DE TELÉFONOS EN SITUACIONES DE CRISIS:**

Línea en Situaciones de Crisis para veteranos: 1-800-273-8255 (pulse 1)

Contactarse: 1-866-4AZ-VETS (429-8387)

### **PROVEEDORES MÉDICOS:**

Community Health Associates (CHA): Southern Mohave (Lake Havasu)

Community Bridges, Inc. (CBI): Apache, Navajo, North of Grand Canyon

TERROS: Coconino, Northern Mohave (Bullhead City, Kingman)

Spectrum: Yavapai, Base of Grand Canyon