

# WHOLE you

2023 | BOLETÍN T1



## Contenido

**MANTÉNGASE SANO:  
REALICE SU REVISIÓN  
PREVENTIVA**

**¿QUÉ ES LA  
HIPERTENSIÓN?**

**¿QUÉ ES LA C3?**

**¿QUÉ SON LOS  
DETERMINANTES SOCIALES  
DE LA SALUD?**

**CONSEJOS PARA TOMAR  
TENEMPIÉS MÁS  
SALUDABLES**

**RINCÓN CULTURAL**

**¡COMPARTA SU OPINIÓN!**

**ENTENDER LOS OPIOIDES**

**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 Arizona Complete Health-Complete Care Plan.*

Soy James Stover, 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 [www.healtharizonaplus.gov](http://www.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.



# Atención preventiva



## 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 Arizona Complete Health-Complete Care Plan. 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 consumo de 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 hablar sobre las 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 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.

### Lista de verificación del programa de revisiones médicas infantiles

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Recién nacidos</li> <li>■ 3 a 5 días de edad</li> <li>■ 1 mes de edad</li> <li>■ 2 meses de edad</li> <li>■ 4 meses de edad</li> <li>■ 6 meses de edad</li> <li>■ 9 meses de edad: incluye una exploración del desarrollo general</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>12 meses de edad:</b> incluye una exploración de detección de plomo en sangre</li> <li>■ 15 meses de edad</li> <li>■ <b>18 meses de edad:</b> incluye una exploración del desarrollo general y una de trastornos del espectro autista</li> <li>■ <b>24 meses de edad:</b> incluye una exploración del desarrollo general, una de trastornos del espectro autista y una de detección de plomo en sangre</li> <li>■ <b>30 meses de edad:</b> incluye una exploración del desarrollo</li> </ul>
---	--

En edades comprendidas entre los 3 y los 21 años, se recomienda acudir a una revisión médica cada año. Se pueden programar cerca del cumpleaños de su hijo/a.

**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.

Fuente: [Asociación Estadounidense del Corazón](#)





# ¿Qué es la C3?

## El evento de acción de Colaboración para el Consenso Comunitario (C3)

La iniciativa Arizona Complete Health-Complete Care Plan C3 consiste en aunar las opiniones de toda la comunidad y de todos los ámbitos de la vida. Esto nos ayudará a mejorar el sistema de prestación de atención médica. Nos ayudará a abordar los principales desafíos a los que se enfrentan las personas con enfermedades mentales o trastornos por consumo de sustancias. Nuestro objetivo de C3 para 2023 se centrará en el estigma y las compras basadas en el valor. Las compras basadas en el valor es lo que acordamos con los proveedores médicos para conseguir lo siguiente:



- ▶ Mejorar su salud.
- ▶ Prevenir estancias innecesarias en el hospital y ofrecer más atención preventiva y médica.
- ▶ Mejorar su experiencia de atención. Esto incluye ayudarlo a ser más participe en su salud para mejorar los resultados y la seguridad.
- ▶ Mejorar la satisfacción laboral de sus proveedores médicos y su capacidad para hacer su trabajo.

El resultado del evento de acción C3 será un plan de acción. Esto ayudará a nuestra comunidad a avanzar con medidas para mejorar el sistema juntos.

Fuente: Arizona Complete Health-Complete Care Plan

## ¿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 ayudarlo a mejorar **los desafíos de los SDOH**, uno de ellos, disponible para **los afiliados de Arizona Complete Health-Complete Care Plan**, es la **Guía de recursos comunitarios (CRG, por sus siglas en inglés)**.

La CRG puede ayudarlo a conectarse con una amplia gama de servicios que le ayuden a llevar una vida más saludable. La CRG está disponible en [azcompletehealth.com/completecure](https://azcompletehealth.com/completecure).

También puede obtener una copia impresa llamando al Servicio para afiliados al **1-888-788-4408 (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
- Avena o crema de trigo
- Yogur griego
- Hummus con verduras
- Chocolate negro
- Batatas fritas
- Chips de plátano
- Totopos
- Surtido de frutos secos



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.*

# Rincón cultural

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)*



# Pares y familias: ¡compartan su opinión!

## ¡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 mayores expertos en tomar sus decisiones de atención médica. Recopilar las opiniones y comentarios de los afiliados que actualmente reciben servicios, así como los de sus familiares, es necesario para ayudar a Arizona Complete Health-Complete Care Plan a comprender sus necesidades y experiencias.

La **OIFA de Arizona Complete Health-Complete Care Plan** está disponible para ayudarle 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 Arizona Complete Health-Complete Care Plan 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 y Familias**

*Objetivo: inquietudes de la comunidad*

Los Consejos de Defensa de Afiliados y Familias (MFAC, 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 **Arizona Complete Health-Complete Care Plan**. El objetivo es obtener información sobre las necesidades de su comunidad, las posibles deficiencias en el servicio y los éxitos logrados. El grupo recopilará la información que proporcione 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 y Familias**

*Objetivo: inquietudes y cambios en el sistema*

El objetivo del Comité de Administración de Afiliados y Familias (MFGC, por sus siglas en inglés) es examinar todas las áreas donde **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** presta servicios. Toda la información recopilada de los MFAC se presenta en esta reunión. Trabajamos para encontrar patrones, identificar problemas e idear soluciones. **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** utiliza esta información para ayudar a cambiar la manera en la que se ofrecen servicios para todos los afiliados a **Arizona Complete Health-Complete Care Plan**.

### ¿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 ayudarle a utilizar nuestro sistema.

**¿Tiene alguna pregunta?** ¿Quiere unirse a comités/consejos de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** o solo obtener más información?

**Póngase en contacto con Melissa Brown, gerente de la OIFA de Arizona Complete Health-Complete Care Plan:**

**Correo electrónico:** [Advocates@azcompletehealth.com](mailto:Advocates@azcompletehealth.com)

**Teléfono:** (520) 373-1489

# 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 oxicodona 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 oxicodona. 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. Hay sustancias que 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 8 sencillos pasos** que pueden salvar su vida.



1. Llame al 911.
2. Retire con cuidado la naloxona de su empaque.
3. Sostenga el aerosol nasal con su pulgar en el émbolo.
4. Inclíne la cabeza del paciente hacia atrás.
5. Coloque la punta del aerosol nasal en cualquiera de las fosas nasales de la persona con sobredosis hasta que sus dedos toquen su nariz.
6. Presione firmemente el émbolo para administrar la dosis completa del medicamento en la nariz.
7. Espere 2 o 3 minutos para que la persona responda. Si no hay respuesta, administre dosis adicionales, intercambiando las fosas nasales, hasta que llegue la asistencia.
8. Después de la administración, ponga al paciente de lado.

**Recursos:** <https://www.cdc.gov/drugoverdose/featured-topics/naloxone.html>



# 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 [www.healtharizonaplus.gov](http://www.healtharizonaplus.gov).

¿Necesita ayuda para actualizar su información de contacto con AHCCCS?

Busque un asistente comunitario en el sitio web

[www.healtharizonaplus.gov](http://www.healtharizonaplus.gov), que podrá 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.

Para obtener información sobre **Ambetter de Arizona Complete Health** (Marketplace) visite [ambetter.azcompletehealth.com](http://ambetter.azcompletehealth.com) o llame al 1-855-346-6805 (TTY/TDD 711).

Para obtener información sobre **Wellcare de Allwell** (Medicare), visite [wellcare.azcompletehealth.com](http://wellcare.azcompletehealth.com) o llame al 1-800-977-7522 (TTY/TDD 711).

Si necesita más ayuda, póngase en contacto con el Servicio para afiliados de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** llamando al 1-888-788-4408 (TTY/TDD 711).

**AHCCCS volverá a renovar regularmente a partir del 1 de abril.**

## NO SE ARRIESGUE A TENER UNA CARENCIA EN LA COBERTURA DE MEDICAID O KIDSCARE. PREPÁRESE PARA RENOVAR AHORA.

Siguiendo estos pasos determinaremos si sigue cumpliendo los requisitos:



Asegúrese de que su información de contacto es correcta.



Revise que le haya llegado una carta en su correo electrónico.



Complete su formulario de renovación (si recibe uno).

### ¿Tiene alguna duda?

Visite

[www.healtharizonaplus.gov](http://www.healtharizonaplus.gov)

O llame al

1-855-HEA-PLUS (1-855-432-7587)

para recibir ayuda o para actualizar su información de contacto hoy.

# Información de contacto y líneas directas en Situaciones de Crisis

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

SERVICIO PARA AFILIADOS DE ARIZONA COMPLETE HEALTH-COMplete CARE PLAN:

1-888-788-4408 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** o envíe un mensaje al **4HOPE (44673)**

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:

Nación Tohono O'odham: **1-844-423-8759**

Comunidad india Ak-Chin: **1-800-259-3449**

Comunidad india Gila River: **1-800-259-3449**

Comunidad india Salt River Pima Maricopa: **1-480-850-9230**

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): Cochise, La Paz, Pima, Santa Cruz, Yuma

Community Bridges, Inc. (CBI): Cochise, Graham, Greenlee, Pima, San Carlos Reservation