



# WHOLE you

PRIMAVERA DE 2024 | BOLETÍN



## Contenido

**¿Tiene objetivos?**

página 2

**¿Qué es la enfermedad cardíaca?**

página 3

**Coma bien este invierno**

página 4

**Carne en salmuera con repollo**

página 5

**¿Está pensando en dejar de fumar?**

página 6

**¿Qué es el VIH?**

página 6

**Control de la abstinencia de opioides**

página 7

**Determinantes sociales de la salud**

página 8

**¿Necesita atención? ¿A quién debe llamar?**

página 9

**Número de teléfono de Servicio para afiliados y líneas directas para situaciones de crisis**

página 10

## ¡Le damos la bienvenida!

**En este nuevo año, me complace ofrecerle una nueva edición de Whole You, un boletín de Arizona Complete Health-Complete Care Plan.**

Soy James Stover, presidente del plan Medicaid, y espero que haya empezado bien el año. ¿Qué objetivos tiene para este año? En esta edición, se incluyen algunos consejos para establecer objetivos y alcanzarlos. Exploraremos formas de comer sano este invierno, hablaremos sobre la enfermedad cardíaca y compartiremos consejos para dejar de fumar. También veremos diferentes maneras de recibir ayuda cuando se enferma. ¿Tiene planes para la cena? Eche un vistazo a nuestra receta saludable de carne en salmuera con repollo.

También quiero hacerle un recordatorio importante sobre el Manual del Afiliado. Los afiliados de Arizona Complete Health-Complete Care Plan pueden obtener un Manual del Afiliado en cualquier momento. Todos los años se elabora un nuevo Manual. Para obtener un Manual, llame a Servicio para afiliados al **1-888-788-4408** (TTY/TDD: 711) o descargue una copia en nuestro [sitio web](#).

Consulte las ediciones de boletines anteriores aquí:  
<https://www.azcompletehealth.com/members/medicaid/resources/newsletters.html>.

Espero que disfrute del primer boletín del año y que le resulte útil para cuidarse mejor en todos los aspectos.

James Stover, presidente del plan Medicaid  
Arizona Complete Health-Complete Care Plan



# ¿Tiene objetivos?

**Para muchas personas, el comienzo de un nuevo año es el momento de fijarse nuevos objetivos.**

*¿Cuáles son los suyos? Estos son algunos consejos que le ayudarán a establecer objetivos para el nuevo año y a cumplirlos.*

- **Empiece por identificar el motivo.** ¿Su objetivo es perder peso? ¿Comer alimentos más sanos? ¿Hacer más ejercicio? Sea cual sea el objetivo que se proponga, piense por qué es importante para usted. Puede que sea para tener más energía, para poder estar al lado de sus hijos y nietos o, simplemente, para sentirse mejor. Tenga presente ese motivo mientras trabaja para alcanzar su objetivo.
  - **Sea realista.** Soñar a lo grande es maravilloso, pero los cambios grandes pueden llevar tiempo. Por eso, si tiene un objetivo grande, divídalo en objetivos más pequeños. Esto le ayudará a mantenerlo y a no rendirse.
  - **Celebre el éxito.** Piense en formas saludables de celebrar su progreso. Por ejemplo, puede disfrutar de un paseo por la biblioteca local, descargar canciones nuevas para hacer ejercicio, tomarse una foto para registrar su progreso u organizar una caminata de invierno con amigos.
  - **Mantenga una actitud positiva.** Si su objetivo es perder peso y tiene la fuerza de voluntad para dejar de comer dulces por completo, bien por usted. Para muchas personas, eso es difícil. Si es su caso, en lugar de no comer ningún dulce, pruebe con comer un bocado de postre y luego cambiarlo por fruta.
  - **No olvide beber agua.** El agua es una parte importante de muchos objetivos de salud. Intente beber un vaso de agua de 12 onzas antes y después de cada comida. Sentirá saciedad por más tiempo, y también es bueno para el cerebro y los riñones.
- 
- A photograph showing a man and a woman walking on a paved path outdoors. The man is leaning over a stroller, looking at a baby inside. The woman is walking beside him, looking down at the baby. They are both smiling and appear to be enjoying their walk. The background shows trees and a fence.

- **Tenga predisposición al cambio.** La vida no es perfecta. Siempre habrá obstáculos que se interpongan en nuestros objetivos. No se rinda ni se enfade si tiene que cambiar las cosas. Cualquier progreso es una victoria.
- **Expresa sus ideas y forme equipo.** Comparta sus objetivos con las personas que se preocupan por usted. O bien, forme equipo con amigos o con un grupo que comparta los mismos objetivos. Contar con otras personas que sepan en qué está trabajando le ayudará a mantener la motivación.



# ¿Qué es la enfermedad cardíaca?

**Enfermedad cardíaca** es un término que se usa comúnmente para describir varios tipos de condiciones del corazón. Una de las condiciones cardíacas más comunes es la enfermedad de las arterias coronarias (CAD). La CAD puede disminuir el flujo de sangre que va al corazón, lo que puede provocar un ataque cardíaco. Cada año, alrededor de 805,000 estadounidenses sufren un ataque cardíaco. Elegir hábitos saludables para el corazón puede ayudar a prevenir la CAD, por ejemplo:

- **Elegir alimentos y bebidas saludables:**

Llene su plato de frutas y vegetales y proteínas bajas en grasa, como pollo o pescado. Evite los refrescos y otras bebidas azucaradas.

- **Mantener un peso saludable:** Hable con el médico sobre su peso ideal.

- **Hacer actividad física con regularidad:** Las personas adultas deben hacer 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada por semana. Caminar, andar en bicicleta y nadar son excelentes opciones para hacer ejercicio.

- **No fumar:** Fumar cigarrillos aumenta considerablemente el riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca. Si no fuma, no empiece a hacerlo. Si fuma, dejar de fumar es la decisión más importante que puede tomar en beneficio de su salud. Pídale a su médico ayuda para dejar de fumar.



## Cuando hace frío, sentimos hambre.

Hay estudios que demuestran que comemos más durante el otoño y el invierno que durante otros meses. Preferimos “comida reconfortante”, que suele tener muchas calorías y grasas. Al mismo tiempo, el mal clima puede hacer que salir y ejercitarse sea más difícil. ¿Qué medidas puede tomar para comer sano este invierno? Estos son algunos consejos para comer mejor y, al mismo tiempo, satisfacer algunos de esos antojos invernales:

- **Beba té.** Una taza de té humeante, o incluso agua caliente, puede proporcionar un calor y un bienestar satisfactorios y hacer que sienta saciedad.
- **Prepare una buena sopa.** Use esos vegetales que están en el fondo del cajón del refrigerador. Mézclelos en una olla junto con vegetales de hojas verdes, lentejas, frijoles, cereales integrales e incluso proteínas bajas en grasa. Agregue caldo saludable de vegetales o de carne (evite la crema) para obtener una comida gratificante que podrá disfrutar durante días.
- **Agregue algo de frescura.** En invierno, puede ser difícil encontrar frutas frescas, pero casi siempre podrá encontrar naranjas. Elíjalas para un refrigerio saludable o incorpórelas a una ensalada con vegetales de hojas verdes de invierno, como la acelga y la espinaca, la col berza o la col rizada.
- **Coma brócoli.** Puede que en su infancia no le gustaran el brócoli, la coliflor o las coles de Bruselas. Es momento de darles otra oportunidad a estos tesoros del invierno. Saltéelos con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta, y dórelos en el horno... ¡una delicia!
- **Mejore su ánimo con el salmón.** Los días de invierno más oscuros y el mal clima pueden hacer que estar de buen humor sea difícil. Sin embargo, el salmón tiene vitamina D y ácidos grasos omega-3, que son grandes estimulantes de la salud y el estado de ánimo.



- **Haga un cambio inteligente.** Muchas personas tienen antojo de alimentos grasosos en invierno. Si este es su caso, puede añadir un toque saludable sin dejar de satisfacer su antojo. Por ejemplo, en lugar de los macarrones con queso habituales, use pasta integral y añada algunos vegetales y proteína baja en grasa como pollo.
- **Deles un toque dulce a las comidas.** ¿Alguien quiere postre? Un cuadrado de chocolate amargo es una buena opción. En pequeñas cantidades, puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. ¡Una forma dulce de cuidar el corazón!



# Carne en salmuera con repollo: una alternativa más saludable

En esta época del año, muchas personas empiezan a desear que llegue la primavera. Y si para usted la primavera significa el Día de San Patricio y la carne en salmuera con repollo, tenemos una versión saludable de este sabroso plato. La diferencia está en el simple hecho de preparar la carne en salmuera en casa, en lugar de usar la que se compra en la tienda y está llena de productos químicos. También puede prepararla en una olla de cocción lenta o en una olla a presión eléctrica.

## De 3 a 5 días antes de cocinar, necesitará:

- Pecho de ternera, de 4 a 5 libras
- 2 cuartos de galón de agua
- 1 taza de sal marina
- Media taza de azúcar de caña o azúcar moreno
- Una rama de canela o un poco de canela en polvo
- 1 cucharada de mostaza en grano
- 2 cucharadas de pimienta negra en grano
- 10 clavos de olor enteros
- Jengibre
- Tomillo
- 5 dientes de ajo machacados o un poco de ajo en polvo
- 3 hojas de laurel machacadas

## Transcurridos de 3 a 5 días, retire la carne y lávela para quitarle la salmuera. Luego, necesitará:

- 1 repollo
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Semillas de alcaravea
- Tomillo
- Albahaca

## PREPARACIÓN:

1. La cocción en salmuera tardará de 3 a 5 días.
2. Cómo preparar la salmuera: Poner el agua, la sal, el azúcar y las especias en una olla grande y calentar la preparación, removiendo a menudo, hasta que el azúcar y la sal se derritan. Enfriar añadiendo un poco de hielo y meter en el refrigerador hasta que esté bien fría. Es muy importante que la salmuera esté fría antes de agregar la carne.
3. Colocar el pecho junto con la salmuera en una bolsa de plástico grande o en un recipiente de vidrio. Asegúrese de que la salmuera cubra completamente el pecho.
4. Guardar en el refrigerador. Si usa una bolsa, colóquela dentro de otro recipiente por si gotea. Dejar ahí de 3 a 5 días. Cada día, dar la vuelta a la carne y revolver la salmuera.



## PASOS:

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Colocar la carne limpia sobre una rejilla en una fuente para horno.
3. Añadir un poco de agua a la fuente, taparla y meterla en el estante superior del horno durante 2 horas. Destapar pasados 30 minutos.
4. Mientras la carne se cocina, cortar los vegetales en trozos grandes y colocarlos en una bandeja para horno.
5. Rociar un poco de aceite de oliva y espolvorear las especias sobre los vegetales.
6. Cocer la carne y las verduras otra media hora o hasta que todo esté tierno.

***Ya puede disfrutar un plato delicioso y más saludable de carne en salmuera con repollo. ¡Qué rico!***

*Es posible que esta receta no sea una opción saludable para determinadas condiciones de salud que requieren una dieta baja en sodio o azúcar. Si tiene preguntas, consulte a su médico.*

# ¿Está pensando en dejar de fumar?



Si fuma, dejar de fumar es la decisión más importante que puede tomar en beneficio de su salud. Miles de personas dejan de fumar cada año, ¡y usted también puede hacerlo! A veces hacen falta varios intentos para dejarlo definitivamente; por eso, ¡no se rinda! Nunca es tarde para dejar de fumar. Puede inscribirse en un programa para dejar de fumar que se ofrece a través del Departamento de Servicios de Salud de Arizona (ADHS).

- Puede llamar a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona ([ASHLine](https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/smoke-free-arizona/index.php)) al 1-800-556-6222 para obtener asesoramiento gratuito.
- Puede consultar en línea: [ashline.org](https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/smoke-free-arizona/index.php).
- Puede obtener ayuda para elaborar un plan para dejar de fumar en los siguientes sitios web: <https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/smoke-free-arizona/index.php>

<https://www.azdhs.gov/prevention/chronic-disease/tobacco-free-az/index.php>

- También hay grupos de apoyo disponibles en la comunidad: <https://www.nicotine-anonymous.org/>

Su plan cubre muchos tipos de productos para ayudarlo a dejar de fumar. Estos incluyen medicamentos con receta médica y de venta libre (OTC). Llame a su médico de atención primaria (PCP) para hablar sobre estos productos. El PCP le ayudará a decidir cuál es el más adecuado para usted. Si es menor de 18 años, el PCP tendrá que obtener una autorización previa para los medicamentos que necesite. El PCP se encargará de ello. Su plan cubre hasta un suministro de 12 semanas en un período de seis meses. El período de seis meses comienza en la fecha en que usted recibe por primera vez el medicamento en la farmacia.

Fuente: <https://www.azdhs.gov/ashline/>

## ¿Qué es el VIH?

“VIH” significa virus de inmunodeficiencia humana. El VIH es un virus que ataca el sistema inmunitario del organismo. En una persona sana, el sistema inmunitario protege al organismo de infecciones, cánceres y algunas enfermedades. El VIH se transmite a través de fluidos corporales infectados, como la sangre y la leche materna.

El VIH es el virus que causa el SIDA. “SIDA” significa síndrome de inmunodeficiencia adquirida.

No tiene cura, pero puede tratarse. Las pruebas son importantes porque es posible que no sepa que lo tiene hasta que se enferma. Si tiene VIH y recibe tratamiento a tiempo y con regularidad, puede vivir tanto como una persona sin VIH.

El tratamiento del VIH durante el embarazo puede ayudar a proteger al bebé de la infección.

Si está embarazada o planea estarlo y tiene o cree que tiene VIH, dígaselo a su médico de inmediato. Un tratamiento a tiempo y con regularidad puede ayudarla a mantenerse saludable y a proteger a su bebé.

## ¿Cómo puede proteger a su bebé del VIH durante el embarazo?

Hágase la prueba de detección del VIH y reciba tratamiento. Si tiene VIH, recibir tratamiento antes y durante el embarazo, por lo general, puede evitar que su bebé se infecte. Si toma medicamentos contra el VIH durante todo el embarazo, el trabajo de parto y el nacimiento, y le da medicamentos contra el VIH a su bebé durante 4 a 6 semanas después del nacimiento, el riesgo de transmitirle el VIH puede ser de 1 entre 100 (1 por ciento) o menos.

### Si tiene VIH y no lo trata, puede transmitírselo a su bebé:

- **Antes del nacimiento, a través de la placenta.** La placenta crece en el útero y suministra alimento y oxígeno al bebé a través del cordón umbilical.
- **Durante el trabajo de parto y el nacimiento, a través del contacto con la sangre y los fluidos vaginales de la madre.** Cuando entra en trabajo de parto, se rompe el saco amniótico, lo que aumenta el riesgo de que el bebé se infecte. La mayoría de los bebés que contraen el VIH de sus madres se infectan cerca del momento del nacimiento.
- **Después del nacimiento, a través de la leche materna.** Si tiene VIH, no amamante a su bebé.

Si el resultado de la prueba es positivo, Arizona Complete Health-Complete Care Plan paga la prueba, el asesoramiento y la atención para usted y su bebé. Su obstetra (OB) o su médico pueden solicitar esta prueba o buscar un lugar que ofrezca pruebas confidenciales en [GetTested](https://www.gettested.com/).

Fuente: March of Dimes, “HIV and pregnancy” | March of Dimes



# Control de la abstinencia de opioides



Abra cualquier botiquín del país y encontrará un frasco de Tylenol o Advil. Estos medicamentos son ideales para dolores y molestias leves. ¿Pero adónde acudimos cuando el dolor es muy intenso y necesitamos algo más fuerte? Aquí es donde los opioides desempeñan un papel clave. Estos son analgésicos que solo puede recetar un médico.

Los opioides son mucho más potentes que el Tylenol o el Advil de venta libre. Algunos de los más comunes son la oxicodona, el fentanilo y la morfina. Estos medicamentos solo deben usarse durante un período de tiempo breve. Pueden causar problemas si los usa a largo plazo y deja de tomarlos de repente.

Uno de estos problemas es la abstinencia de opioides. Esto ocurre cuando nuestro cuerpo reacciona al dejar de tenerlos. Con el tiempo, nuestro cuerpo se acostumbra al bienestar que nos proporcionan los opioides. Por eso, intentará compensar esta pérdida de bienestar si deja de tomarlos.

Lamentablemente, esto provoca efectos secundarios no deseados, por ejemplo:

- Cansancio
- Fiebre
- Insomnio
- Náuseas y vómitos
- Ansiedad
- Escalofríos

¿Cómo debe actuar frente a esta situación? Lo mejor es buscar ayuda profesional para dejar los opioides. Dejar de tomar estos medicamentos de golpe puede ser peligroso. El proveedor de atención médica, por lo general, le recetará un fármaco como la buprenorfina o la metadona para reducir el deseo de consumirlos. Como resultado, su organismo se volverá menos dependiente de los opioides. Este proceso se denomina “desintoxicación”. Si usted o un ser querido está luchando contra la abstinencia, consulte con su médico para elaborar un plan seguro de recuperación.

#### Referencias:

“Clinical Guidelines for Withdrawal Management and Treatment of Drug Dependence in Closed Settings”, Geneva: World Health Organization; 2009. Título 4, “Withdrawal Management”. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK310652/>.  
Shah M, Huecker MR. “Opioid Withdrawal”. [Actualizado el 21 de julio de 2023]. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; enero de 2023. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526012/>.



# Determinantes sociales de la salud



**Los determinantes sociales de la salud (SDOH)** son los entornos en los que nacemos, vivimos, trabajamos y envejecemos. Los SDOH, como el aire limpio, la vivienda segura, la educación, los ingresos y la violencia, pueden tener un gran impacto en la salud y el bienestar. Creemos que los SDOH son tan importantes como los chequeos médicos regulares. Por ejemplo, si no hay un supermercado cerca, puede ser difícil encontrar alimentos saludables. Esto puede llevar a una mala alimentación. Una mala alimentación puede aumentar el riesgo de condiciones de salud como la enfermedad cardíaca y la diabetes.

Hay muchos recursos que pueden ayudarle a mejorar los desafíos relacionados con los SDOH. Uno disponible para los afiliados de Arizona Complete Health-Complete Care Plan es la Guía de Recursos Comunitarios (CRG). Con la CRG, puede conectarse con una amplia variedad de servicios que le ayudan a tener una vida más saludable.

Puede encontrar la CRG en <https://www.azcompletehealth.com/members/medicaid/resources/community-resources.html>.

También puede obtener una copia impresa. Para hacerlo, llame a Servicio para afiliados al **1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711)**.



# ¿Necesita atención? ¿A quién debe llamar?

Supongamos que tiene un terrible dolor de oídos o un fuerte resfrío. ¿A quién debería llamar? Su médico o proveedor de atención primaria (PCP) es una excelente opción. Este médico le ayudará si tiene un resfrío, dolor de oídos, dolor de garganta o un sarpullido. El PCP también puede ayudarle con lesiones como un esguince, un corte menor o una quemadura. Además, el PCP es una buena opción si tiene estrés o ansiedad.

- Encuentre un PCP o una farmacia cerca de usted en nuestro sitio web: <https://www.azcompletehealth.com/find-a-doctor.html>.
- Si no sabe adónde acudir para recibir la atención que necesita, llame a Servicio para afiliados y le ayudarán. **1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711)**

¿Y si tiene preguntas rápidas sobre los medicamentos o su salud? Muchas personas no pensarían en su farmacéutico local. Deberían hacerlo. Su farmacéutico está disponible para brindarle un buen asesoramiento sin costo a fin de ayudarle a administrar sus medicamentos con receta médica y su salud.

#### Consulte a su farmacéutico local sobre lo siguiente:

- Sus medicamentos con receta médica o de venta libre.
- Los efectos secundarios de los medicamentos y cómo manejarlos.
- Reabastecimientos de medicamentos.
- Cómo actúan los medicamentos.
- Qué medicamentos pueden combinarse de manera segura.
- Cómo usar bien los medicamentos.
- Medicamentos de venta libre cuando tiene un resfrío, gripe, dolor de cabeza o dolor de garganta.
- Preguntas sobre las vacunas.
- Cómo usar tensiómetros, inhaladores o glucómetros.



Teladoc es otra manera conveniente a través de la cual los afiliados de Arizona Complete Health-Complete Care Plan pueden obtener servicios de atención médica sin costo.

Use Teladoc cuando esté en casa, en el trabajo o incluso de vacaciones. Este servicio está disponible cuando lo necesite; o bien, programe una cita para un horario que le convenga. Teladoc está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Obtendrá acceso las 24 horas a proveedores de atención médica de la red para que le ayuden con problemas médicos que no son de emergencia. Obtenga asesoramiento médico, un diagnóstico o una receta médica por teléfono.

#### Para usar Teladoc

- Llame al **1-800-835-2362 (TTY/TDD: 711)**.
- Teladoc está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

*¡Su salud es importante! Para ayudarles a usted y a sus seres queridos a estar y mantenerse saludables, es fundamental encontrar a los médicos y los proveedores de atención médica adecuados para que formen parte de su equipo.*

# Número de teléfono de Servicio para afiliados y líneas directas para situaciones de crisis

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

1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711)

Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

### **LÍNEA ESTATAL PARA SITUACIONES DE CRISIS:**

1-844-534-4673 o 1-844-534-HOPE

MENSAJE DE TEXTO: 4HOPE (44673)

CHAT: <http://crisis.solari-inc.org/start-a-chat>

Todos los números locales permanecerán activos y se transferirán a la Línea Estatal para Situaciones de Crisis.

### **LÍNEA NACIONAL PARA SITUACIONES DE SUICIDIO Y CRISIS: 988**

LÍNEA NACIONAL PARA SITUACIONES DE CRISIS (LLAMADA O MENSAJE DE TEXTO): 988

CHAT: <http://988lifeline.org/talk-to-someone-now>

### **OTROS NÚMEROS DE TELÉFONO PARA SITUACIONES DE CRISIS:**

Tohono O'odham Nation: 1-844-423-8759

Línea en Situaciones de Crisis para Veteranos: 988 (opción 1)

Be Connected: 1-866-4AZ-VETS (429-8387)

### **PROVEEDORES MÉDICOS O DOCTORES:**

Cochise, La Paz, Pima, Santa Cruz, Yuma: Community Health Associates (CHA)

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

Gila, Maricopa, Pinal: Community Bridges, Inc. (CBI), Spectrum, Terros, La Frontera-EMPACT, Horizon Health and Wellness

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

Coconino, Northern Mohave: Terros

Southern Mohave: Community Health Associates (CHA)

Yavapai: Spectrum



# Discrimination is Against the Law

Arizona Complete Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Arizona Complete Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

## Arizona Complete Health:

- Provides aids and services at no cost to people with disabilities to communicate effectively with us, such as: qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides language services at no cost to people whose primary language is not English, such as: qualified interpreters and information written in other languages

## If you need these services, contact Member Services at:

Arizona Complete Health: 1-866-918-4450 (TTY/TDD: 711)

If you believe that Arizona Complete Health failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with the Chief Compliance Officer. You can file a grievance in person, by mail, fax, or email. Your grievance must be in writing and must be submitted within 180 days of the date that the person filing the grievance becomes aware of what is believed to be discrimination.

## Submit your grievance to:

Arizona Complete Health-Chief Compliance Officer  
1850 W. Rio Salado Parkway, Suite 211, Tempe, AZ 85281  
Fax: 1-866-388-2247  
Email: [AzCHGrievanceAndAppeals@AZCompleteHealth.com](mailto:AzCHGrievanceAndAppeals@AZCompleteHealth.com)

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail at U.S. Department of Health and Human Services; 200 Independence Avenue, SW; Room 509F, HHH Building; Washington, D.C. 20201; or by phone: 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TTY/TDD).

Complaint forms are available at <https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>

