

Correo para miembros de Cenpatico Integrated Care

CenpaticoIntegratedCareAZ.com

Número 7 - Verano de 2018

En este número

- Bienvenido
- Rincón del director general
- Guía para miembros
- Recursos en situaciones de crisis
- Área de servicio e información de contacto de Cenpatico Integrated Care

Bienvenido

Bienvenido a la edición de verano de 2018 del boletín para miembros de Cenpatico Integrated Care. En su interior encontrará los siguientes artículos:

- Mensaje de nuestro director general
- Información sobre nuevos beneficios
- Dejar el tabaco
- Recursos en situaciones de crisis
- Recursos comunitarios
- Vacunaciones
- ¡Y más!

¡Esperamos que disfrute de la séptima edición y que tenga un 2018 seguro y saludable!

Cenpatico Integrated Care

Línea de Servicio de Atención al Cliente: 866-495-6738

Línea en Situaciones de Crisis: 866-495-6735

Sitio web: cenpaticointegratedcareaz.com



Los servicios contractuales se financian parcialmente en virtud del contrato con el estado de Arizona



Rincón del director general



**James Stover, director general
Cenpatico Integrated Care**

¡Bienvenido a la edición de primavera del boletín de Cenpatico Integrated Care! Sé que el inicio del año es un periodo muy ocupado y, para muchos de nosotros, el estrés puede afectar a nuestra salud. Para estar sano este año, es importante que:

- Se vacune contra la gripe, si todavía no lo ha hecho
- Pida una cita a su médico de cabecera si no se siente bien
- Se asegure de estar descansando y comiendo bien

Si tiene alguna pregunta respecto a sus beneficios o es nuevo en Cenpatico Integrated Care, puede consultar la Guía para miembros de 2017-2018 en www.cenpaticointegratedcareaz.com. También puede comunicarse con nuestro Equipo de Servicio de Atención al Cliente al 1-866-495-6738, TDD/TTY 711 si desea platicar con nosotros.

¡En nombre de todos los que trabajamos en Cenpatico Integrated Care, le deseamos un 2018 feliz y saludable!

Atentamente,

James Stover
Director general, Cenpatico Integrated Care

Guía para miembros

Recuerde, la guía para miembros de 2017/18 está siempre disponible. Puede encontrarla en el sitio web de Cenpatico Integrated Care. La guía contiene información actualizada sobre sus beneficios y los nuevos programas disponibles. También puede llamar a Cenpatico IC al 866-495-6738 para pedir una copia y se la enviaremos sin costo.

Recursos en situaciones de crisis

Los servicios en situaciones de crisis están disponibles para cualquier persona en la comunidad. El objetivo de los servicios de intervención en situaciones de crisis es ocuparse de una crisis inmediata. También hay servicios de seguimiento para ayudar a la persona en situación de crisis. Si usted o alguna persona que conozca está experimentando una crisis de salud mental, póngase en contacto con:

Líneas en situaciones de crisis las 24 horas

1-866-495-6735 Línea en situación de crisis local

1-800-273-TALK (8255) Línea Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-662-HELP (4357) Línea Nacional de Remisión y Tratamiento de Consumo de Sustancias y Problemas por Trastornos

1-800-248-TEEN Línea para Adolescentes

Coalición para la Prevención del Suicidio de Arizona www.azspc.org

Beneficios adicionales

Cenpatico Integrated Care aprovecha para recordarle los siguientes cambios en los beneficios que están vigentes desde el 1 de octubre de 2017.

BENEFICIO DE TERAPIA OCUPACIONAL AMBULATORIA:

El 1 de octubre del 2017, AHCCCS agregó el beneficio de terapia ocupacional ambulatoria para miembros adultos a partir de 21 años. Este beneficio cubre 15 visitas de terapia ocupacional ambulatoria si se requieren para mantener un nivel de funcionamiento o ayudar a obtener un nivel de funcionamiento, y 15 visitas de terapia ocupacional ambulatoria para recuperar el nivel de funcionamiento. Este nuevo beneficio de terapia ocupacional ambulatoria comenzó el 1 de octubre de 2017. Las visitas ambulatorias de fisioterapia están cubiertas cada año de afiliación.

BENEFICIO DENTAL DE EMERGENCIA DE \$1000:

El 1 de octubre del 2017, AHCCCS agregó el beneficio dental de emergencia para miembros adultos a partir de 21 años. Este nuevo beneficio está limitado a un monto total de \$1000 de beneficios dentales de emergencia por cada periodo de 12 meses que comienza el 1 de octubre y termina el 30 de septiembre del año siguiente.

Ayuda para dejar de fumar

FORMACIÓN SOBRE EL TABACO Y PREVENCIÓN

Si está pensando en dejar de fumar, podemos ayudarle a hacerlo. Se puede inscribir en un programa para ayudarle a dejar de fumar a través del Departamento de Servicios de Salud de Arizona (ADHS).

- Puede obtener orientación de la línea de ayuda de fumadores de Arizona (ASHLine) comunicándose al 1-800-556-6222.
- También puede visitar el sitio web en www.ashline.org.
- Puede obtener ayuda para idear un plan para dejar de fumar en:

<https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/smoke-free-arizona/index.php>

Cubrimos muchos tipos de productos que ayudan a dejar de fumar. Estos incluyen medicamentos con prescripción y medicamentos sin prescripción. Debe contactar con su médico de atención primaria (PCP) para obtener cualquiera de estos productos, incluyendo los medicamentos sin prescripción. Su médico decidirá cuál podría ser el mejor para usted. Si es menor de 18 años, su médico necesitará obtener una autorización previa para el medicamento que necesite. El médico se ocupará de ello en su lugar. Su plan cubre un suministro de hasta doce semanas en un periodo de seis meses. El periodo de seis meses comienza en la fecha en la que obtiene el medicamento por primera vez en la farmacia.



Los peligros del plomo

El plomo es un elemento natural que se encuentra en pequeñas cantidades en la corteza terrestre. Si bien tiene algunos usos beneficiosos, puede resultar tóxico para los seres humanos y animales.

El plomo es dañino para los niños porque absorben más plomo que los adultos y sus cerebros son más sensibles a sus efectos perjudiciales. La exposición al plomo de una mujer embarazada incrementa el riesgo para su bebé.

Los bebés y los niños están expuestos a más riesgos debidos al plomo porque se llevan las manos y otras cosas a la boca. Los adultos y los niños pueden exponerse al utilizar platos y vasos que contengan plomo, al inhalar polvo de plomo de la pintura o suelo, o por jugar con juguetes con pintura con plomo.

Reduzca sus probabilidades de exposición al plomo

Existen muchos pasos que pueden ayudarle a reducir su exposición al plomo. Puede reducir las probabilidades de exposición al plomo en su casa al adoptar las siguientes medidas.

- Inspeccione y mantenga en buen estado todas las superficies pintadas para evitar el deterioro de la pintura.
- Encárguese de los daños por agua de forma rápida y total.
- Mantenga su casa limpia y libre de polvo.
- Limpie alrededor de las áreas pintadas en las que la fricción pudiera generar polvo, tales como puertas, ventanas y cajones. Limpie estas áreas con una esponja o trapo húmedo para eliminar virutas o polvo de pintura.
- Utilice únicamente agua fría para preparar alimentos y bebidas.
- Enjuague las tomas de agua usadas para beber o para la preparación de alimentos.
- Limpie regularmente los residuos de los filtros de salida o aireadores de llaves.
- Lave a menudo las manos, botellas, chupones y juguetes de los niños.
- Enseñe a los niños a limpiar y a quitarse los zapatos y a lavarse las manos después de jugar afuera.
- Asegúrese de que su familia coma comidas bien equilibradas. Los niños con dietas sanas absorben menos plomo.
- Estas son solo algunas de las medidas que puede tomar, visite los vínculos a continuación del Departamento de Servicios de Salud de Arizona para obtener más información.

Fuente: epa.gov

Visite el vínculo para informarse sobre los códigos postales de alto riesgo en Arizona y recibir información sobre las formas comunes de exponerse al plomo

<http://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/childhood-lead/index.php#high-risk-zip-codes-printable>

<https://www.azdhs.gov/documents/preparedness/epidemiology-disease-control/childhood-lead/poisoning-flyer.pdf>

Pruebas de VIH

Los miembros disponen de un servicio para la realización de pruebas de VIH/SIDA confidenciales y de carácter voluntario (incluidos los miembros prenatales), además de asesoría para aquellos que den positivo. Cenpatico IC puede ayudarle. Llame a Servicios para Miembros de Cenpatico IC al 1-866-495-6738, TTY/TDD 711 para obtener más información sobre las pruebas confidenciales o los servicios de asesoría.



Por qué al menos 39 semanas es mejor para su bebé

Los bebés prematuros en ocasiones tienen más problemas de salud que los bebés que nacen más tarde. Estar embarazada 39 semanas le da al cuerpo de su bebé todo el tiempo que necesita para crecer.

A continuación encontrará las razones por las que su bebé necesita 39 semanas:

- Algunas partes importantes del cuerpo (como el cerebro, los pulmones y el hígado) disponen del tiempo necesario para desarrollarse.
- Su bebé tendrá menos problemas visuales y auditivos después del nacimiento.
- Su bebé tiene tiempo para ganar más peso mientras sigue creciendo dentro de usted. Los neonatos que pesan más mantienen el calor corporal con mayor facilidad que los bebés de menor tamaño.
- Su bebé puede succionar y tragar y mantenerse despierto para comer después de su nacimiento. Los bebés prematuros no pueden realizar estas acciones igual de bien.

Puede que necesite que su bebé nazca prematuramente si existen problemas con su embarazo o la salud de su bebé. Si usted y su doctor deciden que lo mejor es inducir el embarazo, platique sobre la posibilidad de esperar hasta las 39 semanas.

Si su embarazo es saludable, es mejor esperar hasta que el parto empiece de forma natural.

Fuente: March of Dimes

Recursos comunitarios para familias

Poison and Drug Information Center

Teléfono: (800) 222-1222

Sitio web: www.aapcc.org

Descripción: Información sobre los peligros de los medicamentos, plantas, mordeduras y picaduras.

Ayuda con los primeros auxilios por envenenamiento.

Mother to Baby Arizona

Teléfono: (888) 285-3410

Sitio web: <http://www.mothertobabyaz.org/>

Descripción: Ayuda sobre medicamentos analgésicos sin prescripción y vacunas antigripales durante el embarazo.

Información sobre la depresión y antidepresivos durante el embarazo.

LALECHE League

Teléfono: (800) 525-3243

Sitio web: <http://www.llli.org/>

Descripción: Ayuda personal con la lactancia. Apoyo y estímulo entre madres.

Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

Teléfono: (800) 252-5942

Sitio web: <http://azdhs.gov/prevention/azwic/>

Descripción: Programa de nutrición y lactancia gratuito y consejos sobre la elección de una dieta saludable durante el embarazo.

Los médicos de atención primaria (PCP) son su primer recurso para recibir atención

Importancia de recurrir a proveedores de atención primaria en lugar de acudir a la sala de emergencia por cuestiones que no requieren servicios de emergencia

Un médico de atención primaria (PCP) es el doctor al que visita cuando requiere atención rutinaria, tales como chequeos médicos, vacunas y estudios. Su médico de atención primaria también puede ayudarlo si está enfermo o sufrió una lesión pequeña. Su médico de atención primaria lo enviará a un especialista si es necesario. Si está fuera de horario y su médico de cabecera no está disponible, puede que la atención urgente sea una opción.

Para encontrar un médico de atención primaria adecuado para usted, llame al (866) 495-6738. Primero, llame a su médico de atención primaria si necesita atención médica. La sala de emergencias (ER) no está destinada a la atención rutinaria, sino para enfermedades y lesiones graves. ¿Cuándo se trata de una emergencia?

Algunos de los motivos para acudir a la sala de emergencias son:

- Una lesión en la cabeza u otras heridas graves
- Dolor de pecho
- Problemas para respirar
- Sangrado que no se detiene
- Pérdida de la conciencia
- Parálisis facial en un lado del rostro
- Debilidad en un brazo o pierna
- Convulsiones
- Reacciones alérgicas graves
- Fracturas de huesos principales
- Tos o vómito con sangre
- Envenenamiento

Para obtener más información sobre emergencias, visite www.emergencycareforyou.org

¿Necesita ayuda para concertar citas? ¿Necesita transporte?

Llame a los servicios para miembros al (866) 495-6738.

¿Discapacidad auditiva? Contacte a: TDD/ TTY: 711.

Fuente: American College of Emergency Physicians



Vacunaciones

Protéjase con vacunas en su siguiente visita médica*.

Las vacunas llevan décadas salvando vidas humanas. Son seguras y funcionan. En conjunto, pueden ayudar a prevenir 16 enfermedades diferentes. La mayoría de las vacunas se administran por inyección. Hable con su doctor sobre qué inyecciones necesita.

Puede recibir las vacunas en su revisión médica anual, así que asegúrese de concertarla. Puede obtener más información sobre vacunas en línea. Vaya a www.cdc.gov/vaccines.

¿Necesita ayuda para concertar citas? ¿Necesita transporte? Llame a los servicios para miembros al (866) 495-6738.
¿Discapacidad auditiva? Contacte a: TDD/ TTY: 711.

**También puede ser una visita de Detección, diagnóstico y tratamiento anticipados y periódicos (EPSDT)*

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention



Información médica y dental EPSDT

“Porque usted es importante... Porque a nosotros nos importa”

¡Tanto usted como su salud son muy importantes para Cenpatico IC! A continuación se indican los servicios disponibles. Le recomendamos que haga uso de estos servicios una o dos veces al año. ¡Acuda hoy mismo a un chequeo!

MÉDICO - Visite a su doctor para una revisión médica (EPSDT) una vez al año.

- Los estudios de las revisiones médicas incluyen:
- El historial clínico
- Un examen físico
- La comprobación de la altura y el peso
- La revisión de la dieta y la nutrición
- El estudio de la salud mental y el desarrollo
- Exploraciones dentales
- Exploraciones de visión
- Vacunas
- Pruebas de laboratorio
- Asesoría sobre el consumo de tabaco/sustancias

Chequeo dental - cada 6 meses.

- Un examen bucal
- Imágenes de detección de caries
- La revisión del cepillado y el uso de hilo dental
- La revisión de la dieta y la nutrición
- Asesoría sobre el abuso de sustancias y tabaco
- Asesoría sobre piercings bucales
- Limpieza dental
- La aplicación de esmalte de flúor en los dientes. El fluoruro fortalece los dientes.

¿Necesita ayuda para encontrar a un médico? ¿Necesita transporte para ir y regresar de su cita con el doctor?

Llame al Servicio de Atención al Cliente al (866) 495-6738. En caso de discapacidad auditiva, llame a TDD/TTY: 711.

Estamos aquí para ayudarle.

