

WHOLE you

OTOÑO DE 2025 | BOLETÍN



Contenido

Vivir con diabetes
página 2

Combatir la gripe
página 2

**Atención de urgencias
móvil** página 3

**Responsabilidades
de afiliados** página 4

**Importancia de la
equidad en la salud**
page 4

**Movember: Cáncer
de próstata** página 5

Dejar de fumar página 6

VIH y embarazo página 7

**Septiembre es el mes de
prevención del suicidio**
página 8

**Información importante
sobre opioides** page 9

Seguridad en Halloween
página 10

**Información de Líneas
directas para situaciones
de crisis** página 11

Un mensaje de James Stover

Presidente del plan de Medicaid, Arizona Complete Health-Complete Care Plan



Quiero dar una cálida bienvenida a todos nuestros afiliados, ya sea que nos hayan acompañado durante años o que se hayan unido recientemente a la familia de Arizona Complete Health-Complete Care Plan.

Nos enorgullece estar aquí para ustedes, brindando atención cerca de casa. Ya sea que viva en un pueblo rural, en un vecindario urbano o que forme parte de una nación tribal, seguimos comprometidos a brindarle una atención que esté aquí para ayudarle cuando la necesite.

En este boletín informativo, encontrará información útil para apoyar su salud en esta temporada y en el futuro. Desde mantenerse saludable durante la temporada de gripe, hasta entender sus opciones de atención y herramientas disponibles, estamos aquí para ayudarle a tomar el siguiente paso hacia su mejor versión.

Le agradecemos por confiarnos su atención de salud. Nos complace ser su aliado en la salud.

Le saluda cordialmente,

James Stover
Presidente del plan de Medicaid
Arizona Complete Health-
Complete Care Plan



**Su Guía para afiliados se actualiza cada octubre
y siempre está a su disponibilidad.**

**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.**

Vivir con diabetes

Combatir la gripe



Vivir con diabetes: Objetivos de azúcar en sangre

El control adecuado del azúcar en sangre es fundamental al vivir con diabetes. Recuerde discutir sus objetivos de azúcar en sangre en cada consulta. Mantener el azúcar de sangre en un rango saludable puede ayudarle a vivir una vida larga, feliz y saludable. Estas son algunas formas de ayudarle a lograr sus objetivos de azúcar en sangre:

- Controle su nivel de azúcar en sangre con regularidad.
- Registre sus niveles de azúcar en sangre.
- Lleve el registro de los niveles de azúcar en sangre a sus consultas.
- No saltee comidas.
- Lleve un diario alimentario.
- Realice actividad física durante al menos 30 minutos diarios.
- Tome todos sus medicamentos según lo prescrito.
- Llame a su médico cuando se sienta mal.

¿Sabía que Arizona Complete Health-Complete Care Plan tiene programas para miembros que viven con diabetes? Llame a Servicios para afiliados al **1-888-788-4408 (TTY/TDD:711)** de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. para obtener más información sobre estos programas.

Fuente: <https://diabetes.org/living-with-diabetes/type-2>

Combata la gripe

La gripe es una enfermedad respiratoria causada por un virus llamado “influenza”. Se transmite fácilmente de una persona a otra y puede ser grave. Las personas mayores de 65 años y los niños menores de 5 años tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones a causa de la gripe. Las personas que tienen condiciones médicas crónicas también corren un mayor riesgo de tener complicaciones por la gripe.

Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, escalofríos y tos. Algunas personas presentan malestar estomacal, dolores de cabeza y dolores corporales. Las complicaciones por la gripe pueden incluir el empeoramiento de condiciones médicas e incluso la muerte.

La temporada de gripe alcanza su pico durante los meses fríos. La mejor manera de protegerse y de proteger a sus seres queridos contra la gripe es recibir la vacuna antigripal. La vacuna antigripal está aprobada para personas a partir de los 6 meses de edad. Al vacunarse contra la gripe, ayuda a mantener a su comunidad a salvo.

Hable con su proveedor de atención médica si tiene preguntas o necesita más información. Si se enferma, lávese las manos con frecuencia y quédese en casa. ¡Usted también puede combatir la gripe!



** Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Servicios móviles de atención de urgencia

dispatchhealth®

Service Areas Cost & Insurance Services About Us For Partners 888-908-0553 [Book Now](#)

Stay home. Feel better.

We're a different kind of healthcare. One that sends experienced medical professionals to your door when you need them, helping you stay out of the ER.

Get Prompt Same-Day Care

We'll ask a few questions, then let you know exactly what to expect.

Who needs care?

Myself

Atención de urgencia móvil para los condados de Maricopa y Prima: **DispatchHealth**

DispatchHealth puede brindarle atención médica el mismo día en su hogar o en su comunidad para problemas que no pongan en riesgo su vida, sin ningún costo.

-  **Solicite atención por teléfono, a través de la aplicación o en el sitio web.** Le solicitarán que brinde algunos detalles sobre la enfermedad/lesión.
-  DispatchHealth envía un equipo de atención a su hogar o comunidad siempre que sea seguro; pueden aplicarse algunas excepciones.
-  DispatchHealth puede brindar la mayoría de los servicios de atención que suelen ofrecerse en salas de emergencia (ER) y centros de atención de urgencia, incluyendo pruebas de laboratorio, medicamentos por vía intravenosa (IV), etc.
-  DispatchHealth trabaja en conjunto con su Médico de atención primaria (PCP) y Arizona Complete Health-Complete Care Plan para **coordinar la atención.**

DispatchHealth está disponible de 8 a. m. a 10 p. m. los siete días de la semana, incluyendo feriados.

Además de las áreas de servicio de DispatchHealth, también ofrecemos acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a servicios de **Teladoc**. Para conectarse con un proveedor de atención médica en minutos, llame a **Teladoc** al 1-800-835-2362 (TTY/TDD: 711).

Para solicitar atención, llame a:

- **Tucson (520) 479-2552**
- **Phoenix (602) 661-9366**
- DispatchHealth está disponible en códigos postales específicos en los condados de Pima y Maricopa (puede consultar una lista de los códigos postales haciendo clic en el enlace a continuación).

 **Para obtener más información, visite:**
<https://www.azcompletehealth.com/members/medicaid/benefits-services/mobile-urgent-care.html>

Responsabilidades de los afiliados

La importancia de la equidad en la salud



Responsabilidades de los afiliados

Como afiliado de Arizona Complete Health-Complete Care Plan, usted tiene la responsabilidad de:

- Proporcionar toda la información que pueda para que sus proveedores puedan brindarle atención.
- Seguir las indicaciones de sus proveedores.
- Saber el nombre de su PCP asignado.
- Programar sus citas durante el horario de consultorio siempre que sea posible, en lugar de recurrir a centros de atención de urgencia o salas de emergencia.
- Llegar puntualmente a sus citas.
- Informarle a su proveedor si necesita cancelar o reprogramar una cita.
- Llevar los registros de vacunación a cada cita para niños de 18 años o menos.
- Compartir información y:
 - Si no entiende su condición médica o plan de tratamiento, pedirle a su proveedor que se la explique.
 - Proporcionarle a sus médicos, proveedores y administrador de atención toda la información sobre sus problemas de salud, enfermedades anteriores, estadías hospitalarias, medicamentos, vacunas y otras preocupaciones médicas.
- Participar en su proceso de recuperación:
 - Saber el nombre de sus proveedores o de su administrador de atención.
 - Participar en la elaboración de su plan de servicios.
 - Seguir las indicaciones acordadas con sus proveedores.

La importancia de la equidad en la salud

Queremos asegurarnos de que todos tengan acceso a atención culturalmente competitiva, sin importar quiénes sean.

Arizona Complete Health-Complete Care Plan está comprometido a mejorar la equidad en la salud en Arizona. Estamos cumpliendo con los estándares nacionales al obtener en 2023 la acreditación en Equidad en la Salud otorgada por el Comité Nacional de Garantía de Calidad (NCQA). La acreditación NCQA es un programa ampliamente reconocido, basado en evidencia.



Cuéntenos quién es

Saber quién reside en las comunidades a las que les servimos es clave para brindar atención eficaz y equitativa. Le animamos a que proporcione su raza, origen étnico, orientación sexual e identidad de género si se siente seguro al hacerlo, ya sea al actualizar su membresía de AHCCCS o durante las llamadas con Arizona Complete Health-Complete Care Plan.

Servicios de interpretación y de idiomas

Arizona Complete Health-Complete Care Plan está comprometido a garantizar que tenga acceso significativo a los servicios, programas y actividades, incluso para los afiliados que tengan un dominio limitado del idioma inglés. Arizona Complete Health-Complete Care Plan ofrece opciones de interpretación por teléfono, cara a cara y por video cara a cara. Para obtener información sobre la asistencia de interpretación llame al 1-866-796-0542 (TTY:TDD 711), o consulte el enlace a continuación.

<https://www.azcompletehealth.com/providers/resources/member-languages-interpreters.html>

Movember: Cáncer de próstata



Es noviembre, mes para hablar sobre el cáncer de próstata.

El cáncer de próstata es el cáncer más común que afecta a los hombres en Estados Unidos. Cada año, aproximadamente 1 de cada 9 hombres será diagnosticado con cáncer de próstata.

El riesgo de cáncer de próstata aumenta con la edad, pero no es solo una preocupación para hombres mayores. Los hombres de raza negra son más propensos a tener cáncer de próstata. Aquellos que tienen un hermano o padre con cáncer de próstata también tienen más probabilidades de contraer la enfermedad.

Una manera que ayuda a los médicos a detectar el cáncer de próstata en forma temprana es hacer una prueba del antígeno prostático específico (PSA). Si es mayor de 50, hable con su médico sobre hacerse la prueba. Y si es de raza negra o tiene un familiar cercano con cáncer de próstata, hágalo a los 45 años.

Fuente: <https://us.movember.com/mens-health/prostate-cancer>

Optar por alimentos buenos podría reducir el riesgo de cáncer de próstata.

1. Elija carnes bajas en grasa.



Evite las carnes grasosas como la carne de res, el tocino y las salchichas. Cuando pueda, elija carnes con poca grasa como el pollo o el pescado. También puede elegir hamburguesas vegetarianas.

2. Consuma más vegetales que combaten el cáncer.



Consuma muchas verduras como brócoli, repollo, col rizada y nabos para obtener vitaminas C, E y K que pueden ayudar a prevenir el cáncer. Los tomates también son excelentes. Puede agregarlos a ensaladas, sándwiches, salsa, o pastas para ayudar a reducir el riesgo de cáncer de próstata.

3. Disfrute de los omega-3.



Los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 pueden reducir el riesgo de tener cáncer de próstata. Estos se encuentran, entre otros, en el salmón, el atún, la caballa, la linaza, las semillas de chía y los vegetales de hoja verde oscuro.

4. Tome una taza de té verde.



Las hojas del té verde también pueden ayudar a reducir el riesgo de tener cáncer de próstata. Una taza de té verde, además, puede tener efectos positivos, como reducir el estrés y la presión arterial y proteger contra enfermedades cardíacas. Cuando beba té, asegúrese de usar la menor cantidad de azúcar posible.

Deje de fumar



Consejos para ayudarle a dejar de fumar

¿Intentó dejar de fumar pero le resultó muy difícil? A muchas personas les sucede lo mismo. Y la buena noticia es que hay gente que deja de fumar todos los días, y usted también puede. Para comenzar, siga estos pasos sencillos:

- 1. Prepárese:** Establezca una fecha para dejar de fumar y comprométase.
- 2. Obtenga apoyo:** Acuda a sus amigos, familiares o equipo de atención para recibir ánimo y ayuda.
- 3. Pruebe cosas nuevas:** Haga una lista de actividades para reemplazar fumar, como salir a caminar o disfrutar de un bocadillo saludable.
- 4. Considere tomar medicamentos:** Hable con su médico sobre los medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar de manera exitosa.

Puede llamar a la Línea gratuita de tabaco de Arizona para obtener ayuda para dejar de fumar: 1-800-556-6222 (TTY/TDD:711). Un coach con experiencia puede ayudarle a desarrollar un plan para dejar de fumar. Tienen programas especiales para adolescentes, afiliados tribales, afiliadas embarazadas y posparto, y para quienes viven con condiciones de salud mental. Incluso hay un programa especial para personas que fuman tabaco mentolado. Los afiliados de AHCCCS pueden recibir hasta dos semanas de Terapia de reemplazo de nicotina (NRT) sin costo de la Línea gratuita de tabaco de Arizona. La NRT ayuda a las personas a lidiar con los antojos que surgen al dejar el tabaco.

Fuente: [ADHS - Tobacco Free Arizona - Home](#)

VIH y embarazo

VIH y embarazo: Información importante

¿Qué es el VIH?

El VIH (Virus de inmunodeficiencia humana) 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 lleva al sida (Síndrome de inmunodeficiencia adquirida). El VIH no tiene cura, pero puede tratarse. La detección temprana es importante porque muchas personas no saben que lo tienen hasta que se enferman. Al recibir tratamiento de manera oportuna y regular, puede vivir tanto como una persona sin el VIH.

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

Si está embarazada o quiere tener un bebé y tiene el VIH, o cree que lo tiene, avísele a su médico de inmediato. Obtener tratamiento de manera oportuna puede ayudarle a mantenerse saludable y proteger a su bebé.

Si tiene el VIH, tomar medicamentos antes y durante el embarazo normalmente puede prevenir que el virus pase a su bebé. Deberá tomar medicamentos para el VIH mientras esté embarazada, durante el trabajo de parto, y cuando nazca su bebé. Su bebé también deberá tomar medicamentos por 4 a 6 semanas después del nacimiento.

Si tiene el VIH y no recibe tratamiento, estas son algunas maneras en las que se lo puede pasar 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) puede solicitar esta prueba o buscar un lugar que ofrezca pruebas confidenciales en [GetTested](#).

Si tiene preguntas o necesita más información sobre las pruebas o los servicios disponibles, también puede llamar al Servicio para afiliados.



haga clic en el enlace
o escanee el código.

Septiembre es el mes de prevención del suicidio

Cómo ayudar a alguien que está pensando en suicidarse

Septiembre es el momento de tomar conciencia sobre cómo ayudar a personas que luchan con pensamientos suicidas. Cualquier persona puede tener pensamientos suicidas, y todos pueden ayudar. Conocer algunos pasos sencillos y recursos puede guiar a una persona a un lugar seguro.

La Fundación Estadounidense para la prevención del suicidio (AFSP) señala que es importante escuchar su historia y mostrarles que le importa. Pregúntele directamente si está pensando en suicidarse y anímelo a obtener ayuda de un médico o terapeuta.

Nunca deje sola a una persona que está pensando en suicidarse. Quite todas las armas o cosas que podrían usar para lastimarse. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) señala la importancia de los factores de protección: individuales, comunitarios y relaciones que disminuyen la posibilidad de un resultado negativo. Algunos ejemplos incluyen apoyo de la familia y los amigos, conexión con la cultura o la religión, y tener razones para vivir. El uso de estos apoyos también puede ayudar a la persona.

Los números para casos de crisis tanto nacionales como locales cuentan con trabajadores capacitados que hablan con la persona en situación de crisis y pueden enviar un equipo móvil si fuese necesario. La línea directa para situaciones de crisis en todo el estado de Arizona es 1-844-534-4673 o 1-844-534- HOPE. Este número es para residentes de Arizona. Para obtener ayuda fuera de Arizona, llame al 988. Las personas obtendrán una respuesta inmediata llamando a cualquiera de los dos números. Ofrecen asesoramiento por teléfono y guían a la persona a los mejores recursos para su situación.



Hablar sobre el suicidio puede ser difícil. Lo que pueda hacer para brindar apoyo y esperanza es bienvenido.

Otros recursos útiles:

- Línea para Situaciones de Crisis para Veteranos: **988, presione 1**
- The Trevor Project **1-866-488-7386**
(Jóvenes que se identifican como LGBTQ)
- Línea de mensajes de texto para situaciones de crisis: envíe HOME al **741741**
- American Association of Suicidology (AAS) www.suicidology.org
- American Foundation for Suicide Prevention (AFSP) <https://afsp.org/>

Información importante sobre opioides



¿A dónde acude cuando los medicamentos de venta libre ya no le ayudan con el dolor? Si tiene dolor intenso, puede que su médico le recete un medicamento opioide, como hidrocodona, oxicodona o morfina. Estos medicamentos son para dolor intenso, pero solo deberían usarse por un período de tiempo corto. Pueden causar problemas si se usan a largo plazo. Uno de los problemas es la abstinencia de opioides, que puede experimentar si toma opioides por mucho tiempo y luego deja de tomarlos. Puede tener efectos secundarios cuando su cuerpo se acostumbra al medicamento y luego el medicamento ya no está disponible.

Algunos síntomas comunes de abstinencia de opioides son:

- Fatiga
- Fiebre
- Insomnio
- Náuseas y vómitos
- Ansiedad
- Temblores

Otra preocupación al tomar opioides es la sobredosis por opioides. Puede tener una sobredosis de opioides porque mientras más tiempo tome opioides, más se acostumbra el cuerpo. Mientras más se acostumbra el cuerpo, más medicamento necesita para aliviar el dolor. Esto se denomina tolerancia a los opioides.

Consejos para ayudarle a usted o a un ser querido a evitar una sobredosis por opioides:

- Tome sus medicamentos según lo prescrito por su médico.
- No tome más medicamento ni lo tome con mayor frecuencia de la indicada.
- No mezcle analgésicos con alcohol, pastillas para dormir o drogas ilegales.
- Nunca tome medicamentos de otras personas ni comparta sus medicamentos con otros.
- Almacene sus medicamentos fuera del alcance de niños y mascotas.
- Deseche sus medicamentos de manera segura.

La sobredosis por opioides es seria y puede ser mortal. Llame al 911 de inmediato si una persona muestra alguno de estos síntomas:

- Están pálidos o tienen la piel húmeda.
- El cuerpo se vuelve flácido.
- Las uñas o los labios tienen un color morado o azul.
- Empiezan a vomitar o a hacer sonidos de gorgoteo.
- No se los puede despertar o no pueden hablar.
- La respiración se detiene o el ritmo cardíaco disminuye o se detiene.

La naloxona es un medicamento que puede ayudar a salvarle la vida a alguien durante una sobredosis por opioides. Funciona al bloquear rápidamente los efectos de los opioides en el cuerpo. Si alguien está teniendo una sobredosis y no se despierta o no está respirando bien, puede darle naloxona para ayudar a que se despierten y que vuelvan a respirar. No reemplaza la atención médica, así que igualmente debería llamar al 911 de inmediato. Use naloxona mientras espera a que llegue la ayuda. Si usted o un ser querido han sido diagnosticados con Trastorno por uso de opioides, hable con su médico sobre los tratamientos disponibles.

Referencias: [SAMHSA. "Opioid Overdose."](#)

Seguridad durante Halloween

Siete consejos para pasar un Halloween sin temores

La anhelada tradición de Halloween, momento en que los niños corren en la oscuridad, van de puerta en puerta y aceptan dulces de personas extrañas. ¿Qué podría salir mal? Si bien a todos nos encanta Halloween, tiene sus peligros. Estos consejos de seguridad ayudarán a que esta gran noche sea divertida para todos.

1. Revisar el maquillaje. Si el maquillaje es parte del disfraz, pruébelo en un brazo o una muñeca antes de esparcirlo por todos lados. Esto ayuda a asegurarse de que no cause ninguna reacción en la piel. Cuando acabe la noche, quite todo con un limpiador delicado y un paño suave.

2. Prueba de vestuario. Pida a sus hijos que se prueben los disfraces, el maquillaje y el calzado antes de la gran noche. Les encantará disfrazarse más de una vez y a usted le ayudará a detectar posibles problemas, como máscaras que no permiten ver o cosas que podrían hacerlos caer. Asegúrese de que tengan linternas o barras luminosas y agregue cinta reflectante en sus disfraces para que los conductores puedan verlos.

3. Siempre juntos. Usted u otro padre que conozca acompañen al grupo de niños en su aventura. Si los niños mayores insisten en hacerlo solos, limite la ruta y el tiempo en que deben regresar a casa. Contemple la posibilidad de que tengan un teléfono móvil en caso de una emergencia.



4. Cumplimiento del plan. Los niños estarán emocionados. Les resultará difícil no correr de casa en casa, cruzando calles para tomar el camino más corto. Asegúrese de que permanezcan en caminos o calles bien iluminadas y conozcan reglas simples de tránsito.

5. Los ojos en el camino. Si es usted el que conduce, tenga cuidado y conduzca muy lento. Mantenga las distracciones, como el teléfono, fuera del alcance de la vista. Esté alerta a los niños entusiasmados que pueden salir corriendo a la calle.

6. Siempre afuera de las casas. ¿En una casa intentan que los niños entren a buscar dulces? Allí no deben ir. Asegúrese de que los niños sepan que nunca deben entrar en la casa de nadie, sin importar qué tipo de dulces digan que están ofreciendo. Si en una casa no se entregan dulces a menos que los niños entren, dígalos que se vayan y se dirijan al siguiente lugar.

7. Chequeo de los dulces. Los niños van a querer disfrutar de su botín de inmediato. Establezca esta regla con anticipación: deberá revisar todo antes. Busque si hay algo que pueda provocar asfixia y paquetes que se vean rotos o rasgados. Deseche cualquier dulce casero de personas desconocidas.



Información de contacto y líneas directas para situaciones de crisis

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

1-888-788-4408 o TTY/TDD: 711

Atendemos de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m.

LÍNEA ESTATAL PARA SITUACIONES DE CRISIS:

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

MENSAJE DE TEXTO: Envíe "HOPE" al 4HOPE (44673)

CHAT: <https://crisis.solari-inc.org/start-a-chat/> y "Start a Chat Now" (Iniciar chat ahora)

LÍNEA NACIONAL PARA SITUACIONES DE CRISIS Y SUICIDIO: 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

Líneas para comunidades tribales del norte: 1-833-990-6400

Comunidades indígenas Gila River y Ak-Chin: 1-800-259-3449

Comunidad indígena Salt River Pima Maricopa: 1-480-850-9230

Tribal Warm Line: 1-855-728-8630

Línea de Crisis para Veteranos: 988 (presione 1)

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

PROVEEDORES:

Cochise, La Paz, Pima, Santa Cruz, Southern Mohave (Lake Havasu City), Yuma:
Community Health Associates (CHA)

Apache, Cochise, Graham, Greenlee, Navajo, North of Grand Canyon, Pima, San Carlos
Reservation – Community Bridges, Inc. (CBI)

Coconino, Hopi Tribe, Northern Mohave (Bullhead City, Kingman) – Terros

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 (including pregnancy, sexual orientation, and gender identity). Arizona Complete Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex (including pregnancy, sexual orientation, and gender identity).

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
 - 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 (including pregnancy, sexual orientation, and gender identity), you can file a grievance with:

1557 Coordinator
PO Box 31384, Tampa, FL 33631
Phone: **1-855-577-8234** (TTY/TDD: **711**)
Fax: **1-866-388-1769**
Email: **SM_Section1557Coord@centene.com**

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.

If you need help filing a grievance, our 1557 Coordinator is available to help you.

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).

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

This notice is available at the Arizona Complete Health website: **Accessibility, Privacy & Safety - azcompletehealth.com/accessibility-privacy-safety.html**

La Discriminación es un Delito

Arizona Complete Health cumple con las leyes Federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género). Arizona Complete Health no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por su raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género).

Arizona Complete Health:

- Brinda asistencia y servicios, sin costo alguno, a las personas con discapacidades para comunicarse de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - Intérpretes de lengua de señas calificados
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles u otros formatos)
- Brinda servicios de idiomas sin costo para las personas cuyo idioma principal no es el inglés, como los siguientes:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame a Servicios para Miembros al:

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

Si considera que Arizona Complete Health no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de otra manera por motivos de raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género), puede presentar una queja ante la siguiente entidad:

1557 Coordinator

PO Box 31384, Tampa, FL 33631

Teléfono: **1-855-577-8234** (TTY/TDD: **711**)

Fax: **1-866-388-1769**

Correo electrónico: **SM_Section1557Coord@centene.com**

Puede presentar una queja en persona, o por correo, fax o correo electrónico. La queja debe presentarse por escrito en un plazo de 180 días a partir de la fecha en que la persona que presenta la queja advierta lo que considera discriminación.

Si necesita ayuda para presentar una queja, nuestro Coordinador 1557 está disponible para ayudarlo.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Office for Civil Rights del U.S. Department of Health and Human Services de manera electrónica a través del Portal de Reclamos de la Office for Civil Rights, disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o por correo postal a U.S. Department of Health and Human Services; 200 Independence Avenue, SW; Room 509F, HHH Building; Washington, D.C. 20201; o por teléfono: **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TTY).

Los formularios de reclamo están disponibles en **<https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>**

Este aviso se encuentra disponible en el sitio web de Arizona Complete Health: **Accesibilidad, Privacidad y Seguridad - azcompletehealth.com/accessibility-privacy-safety.html**

Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call **1-866-918-4450 (TTY/TDD 711)**.

Spanish	Servicios de asistencia lingüística, servicios y asistencia auxiliares, letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos están disponibles sin costo alguno. Para obtenerlos, llame al 1-866-918-4450 (TTY/TDD 711) .
Navajo	T'aa jiiik'ehgo saad bee aka ana'alwo'igii, t'aa ajilii bee aka ana'alwo'igii, nitsahakees bee nidaalnishigii, saad bitsaa' dah naasha, doo t'aa ajilii bina'anish adiiljz' bee holo holne'go niha nit holo doo binahji' baa holo. Dii bee nil holoo dooleel, t'aa shoodi béeso bich'j' ya'at'éehigii 1-866-918-4450 (TTY/TDD 711) .
Chinese (Mandarin)	您可以免费使用语言协助服务、辅助设施与服务、较大的字型、口译服务，以及其他替代格式。如需获取，请致电 1-866-918-4450 (TTY/TDD 711) 。
Chinese (Cantonese)	您可以免費使用語言協助服務、輔助設施與服務、較大的字型、口譯服務，以及其他替代格式。若要取得這些服務，請致電 1-866-918-4450 (TTY/TDD 711) 。
Vietnamese	Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, dịch vụ hỗ trợ và trợ giúp phụ trợ, phông chữ lớn hơn, phiên dịch và các định dạng thay thế khác được cung cấp miễn phí cho quý vị. Để nhận dịch vụ này, vui lòng gọi số 1-866-918-4450 (TTY/TDD 711) .
Arabic	تتوفر لك خدمات مساعدة لغوية ومساعدات وخدمات إضافية وخط أكبر وترجمة شفوية وغيرها من التنسيقات البديلة مجاناً. للحصول على ذلك، يُرجى الاتصال على الرقم 1-866-918-4450 (TTY/TDD 711) .
Tagalog	Ang mga serbisyo ng tulong sa wika, mga pansuportang tulong at serbisyo, malalaking font, pasalitang pagsasalin, at iba pang alternatibong format ay available para sa inyo nang wala kayong gagastusin. Para makuha ito, tumawag sa 1-866-918-4450 (TTY/TDD 711) .
Korean	언어 보조 서비스, 보조 지원과 서비스, 큰 글씨, 구두 번역 및 기타 대체 형식은 무료로 제공됩니다. 자세한 정보를 확인하려면 1-866-918-4450(TTY/TDD 711) 번으로 전화해 주십시오.
French	Des services d'assistance linguistique, des aides et des services auxiliaires, une police plus grande, une traduction orale et d'autres formats sont disponibles gratuitement. Pour cela, veuillez appeler le 1-866-918-4450 (TTY/TDD 711) .
German	Ihnen stehen kostenlose Sprachassistentendienste, Hilfsmittel und -dienste, größere Schrift, mündliche Übersetzungshilfen und andere alternative Formate zur Verfügung. Um dies zu erhalten, rufen Sie unter 1-866-918-4450 (TTY/TDD 711) an.
Russian	Вы можете бесплатно получить услуги языковой поддержки, вспомогательные средства и услуги, включая услуги устного перевода, а также материалы крупным шрифтом и в других альтернативных форматах. Для получения данных услуг позвоните по номеру 1-866-918-4450 (TTY/TDD 711) .

