



Índice

- Volvió la temporada de alergias *página 2*
- Las ocho dimensiones del bienestar: Una guía sencilla *página 3*
- Responsabilidades del afiliado *página 4*
- Su guía para una atención médica justa en Arizona *página 4*
- Asista a su visita preventiva anual *página 5*
- ¿Quiere saber más sobre fraude, malversación y abuso y qué hacer si cree que está sucediendo? *página 6*
- Lo que necesita saber sobre el VIH y el embarazo *página 7*
- Comprender el uso indebido y la seguridad de los opioides *página 8*
- Cómo se relacionan los factores determinantes de la salud, los determinantes sociales y las necesidades sociales *página 9*
- Atención integral bajo un mismo techo: Salud física y mental juntas *página 10*
- Servicios de apoyo a las familias *página 11*
- Información de contacto y líneas directas para situaciones de crisis *página 12*
- Programa para combatir el estrés *página 13*
- Manténgase conectado con la aplicación móvil Health Insurance Portal *página 14*

Un mensaje de James Stover



“
Juntos,
hagamos de esta temporada
un nuevo comienzo hacia
**HÁBITOS
SALUDABLES**
que favorezcan
su bienestar
durante todo el año.

”

Presidente del plan Medicaid y Arizona Complete Health-Complete Care Plan

Al dar la bienvenida a la primavera, es un buen momento para centrarnos en la renovación, tanto para nosotros mismos como para nuestra salud. Aunque las estaciones cambian, nuestro compromiso hacia usted permanece igual. La atención preventiva es una de las medidas más importantes que puede tomar para mantenerse saludable y abordar los problemas de manera temprana. En Arizona Complete Health-Complete Care Plan, estamos disponibles para ayudarlo con beneficios, programas y recursos diseñados para satisfacer sus necesidades. Juntos, hagamos de esta temporada un nuevo comienzo hacia hábitos saludables que favorezcan tu bienestar durante todo el año.

Atentamente,

James Stover
CEO y presidente del plan
Arizona Complete Health-
Complete Care Plan



Volvió la temporada de alergias.

Volvió la temporada de alergias. Cuando tiene alergias, la primavera puede traer cosas buenas y malas. Clima templado... ¡qué bueno! El polen y los alérgenos que le hacen estornudar, y los ojos llorosos... no tanto. Pruebe estos consejos para conseguir un poco de alivio y sobrellevar la temporada de alergias de manera más cómoda.

- 1 Hable con su médico sobre realizarse una prueba.** Las pruebas de alergias avanzaron mucho en la última década. Averigüe a qué desencadenantes específicos responde su organismo.
- 2 Quédense adentro para ganar.** Los alérgenos se reproducen en climas secos y ventosos. Úselo como excusa para quedarse más tiempo en casa esta temporada. Relájese con un libro o un programa de televisión.
- 3 ¿Cuál es el índice de alergias?** La mayoría de las cadenas de televisión comunican pronósticos relacionados con las alergias en los segmentos meteorológicos. También hay sitios web y aplicaciones que pueden informarle sobre las condiciones en su área.
- 4 Respire mejor adentro.** Suba el aire acondicionado en lugar de abrir las ventanas para ventilar.
- 5 Filtre lo malo.** Cambie los filtros de aire con regularidad para que el flujo de aire sea de la mejor calidad. Mantenga las alfombras y los pisos limpios y sin polvo.
- 6 La limpieza es poder.** Báñese o dúchese antes de acostarse para mantener las sábanas sin alérgenos.
- 7 La alimentación hace la diferencia.** Controle los alimentos que consume. Ciertos alimentos, como los azúcares, el trigo y los lácteos, pueden empeorar sus alergias. Preste atención a síntomas como náuseas, dolor de cabeza, mareos o picazón de garganta después de comer. Beba mucha agua para limpiar e hidratar el organismo.

Las ocho dimensiones del bienestar: Una guía sencilla

El bienestar significa mucho más que estar saludable. Se trata de sentirse bien en todos los aspectos de la vida. Los expertos afirman que hay ocho áreas que conforman el bienestar: emocional, espiritual, intelectual, físico, ambiental, financiero, laboral y social. Cuando estas áreas funcionan juntas, nos sentimos en equilibrio y felices.

Cada área es importante. El bienestar emocional nos ayuda a manejar el estrés y los sentimientos. El bienestar físico consiste en comer bien, mover el cuerpo y descansar lo suficiente. El bienestar intelectual significa aprender cosas nuevas y mantener la curiosidad. El bienestar espiritual nos da un propósito y un significado. El bienestar ambiental consiste en vivir en un espacio seguro y saludable. El bienestar financiero nos ayuda a administrar el dinero de manera inteligente.

El bienestar laboral significa disfrutar de nuestro trabajo, y el bienestar social consiste en tener buenas relaciones.

El bienestar es diferente para cada persona. Depende de su vida, su cultura y lo que más le importa. No tiene que alcanzar la perfección. Solo intente mantener el equilibrio. Cuando un área es deficiente, puede afectar a las demás. Empiece de a poco. Dé un paseo, llame a un amigo, aprenda algo nuevo o piense en lo que le hace feliz. El bienestar es un viaje, y cada paso que da le acerca a una vida más saludable y equilibrada.

Fuentes:

[¹Substance Abuse and Mental Health Services Administration \(2023\). Promoting Wellness.](#)

[²Northwestern University \(2023\). Wellness at Northwestern: 8 Dimensions of Wellness.](#)



Responsabilidades del afiliado

Como afiliado de Arizona Complete Health-Complete Care Plan, usted tiene las siguientes responsabilidades:

- Proporcionar toda la información que pueda para que sus proveedores puedan brindarle atención.
- Seguir las indicaciones de sus proveedores.
- Saber el nombre de su proveedor de atención primaria (PCP) asignado.
- Programar sus citas durante el horario de atención 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.
- Traer los registros de vacunación a todas las citas de niños menores de 18 años.
- Compartir información, y lo siguiente:
 - Si no comprende su condición de salud o su plan de tratamiento, solicite a su proveedor que se lo explique.
 - Proporcionarles a sus médicos, proveedores y administrador de atención todos los hechos sobre sus problemas de salud, enfermedades anteriores, estadías hospitalarias, medicamentos, vacunas y otras preocupaciones médicas.
- Participe en su proceso de recuperación:
 - Conozca el nombre de sus proveedores o de su administrador de atención.
 - Colabore en la elaboración de su plan de servicios.
 - Siga las indicaciones acordadas con sus proveedores.

CONOZCA A SU TRABAJADOR DE SALUD COMUNITARIO:

Su guía para una atención médica justa en Arizona



¿Quiénes son los trabajadores de salud comunitarios?

Los trabajadores de salud comunitarios (CHW) son ayudantes de confianza de su propia comunidad. Están certificados por el Departamento de Servicios de Salud de Arizona y trabajan en estrecha colaboración con su equipo clínico para garantizar que reciba la atención que necesita. Los CHW forman parte de la Iniciativa de atención integral de la persona de Arizona, que se centra en tratar a la persona en su totalidad, no solo su salud física, sino también su salud mental y sus necesidades sociales.



¿Qué hacen?

Los CHW facilitan la comprensión de la atención médica. Explican la información médica en términos sencillos, le ayudan a encontrar médicos y servicios de salud mental, y le ponen en contacto con programas de alimentación, vivienda y otros tipos de apoyo. También le ayudan a explorar los beneficios del Sistema de Contención de Costos de Atención Médica de Arizona (AHCCCS) y los recursos comunitarios, para que no se sienta solo en el proceso.



¿Por qué son importantes?

Los CHW comprenden su cultura y hablan su idioma. Ayudan a eliminar barreras como el transporte, el costo y la confusión sobre la atención médica. De esta manera, se aseguran de que todos tengan las mismas oportunidades de gozar de buena salud. Arizona reconoce el valor de los CHW y cuenta con políticas para apoyar su función en la mejora de la equidad en la salud en todo el estado.



Cómo conectarse

Obtener ayuda de un CHW es fácil. Pregunte al personal de enfermería, al médico o al personal de recepción de la clínica. También puede llamar al plan de salud del AHCCCS para obtener más información. Los CHW están disponibles para guiarle en cada paso del camino, porque la atención médica debe funcionar para todos.

[Arizona Health Care Cost Containment System \(AHCCCS\) Atención integral a la persona](#)

[National Academy for State Health Policy](#)

Manténgase saludable: Asista a su visita preventiva anual



La atención preventiva no es solo un chequeo, ¡es su refuerzo anual de salud! La atención preventiva puede ayudarle a mantenerse saludable y a detectar problemas a tiempo. Una consulta anual de bienestar preventiva es un beneficio cubierto que recibe como afiliado de Arizona Complete Health-Complete Care Plan. Esta visita no tiene costo ni copago. Piénselo como una oportunidad para adelantarse a los problemas de salud, detectarlos a tiempo y seguir sintiéndose bien. No espere hasta enfermarse, haga que esta visita forme parte de su rutina y tome las riendas de su salud.

Una vez al año:

- Realícese su examen de bienestar. Se trata de un examen físico en el que su médico hará lo siguiente:
 - Controlará su presión arterial.
 - Medirá su altura, peso e índice de masa corporal (IMC).
 - Realizará una exploración del estilo de vida, como el consumo de alcohol, ayuda para dejar de fumar, riesgo de cáncer de piel.
 - Realizará un examen para detectar depresión.
 - Revisará los exámenes médicos recomendados que se necesitan.
 - Revisará las vacunas que pueda requerir.

Este es un buen momento para abordar cualquier preocupación o pregunta que tenga sobre su salud.

Niños y adolescentes menores de 21 años

- Las consultas de bienestar para niños regulares ayudan a garantizar que la salud, el desarrollo y el bienestar de su hijo vayan por buen camino. Estas visitas se ofrecen sin costo alguno a través de Arizona Complete Health-Complete Care Plan, como parte de los beneficios del Servicio de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT) El examen incluye todas las pruebas preventivas recomendadas por el calendario de periodicidad de la Academia Americana de Pediatría (AAP), tales como las siguientes:
 - Exploraciones de la vista y la audición
 - Evaluaciones del desarrollo
 - Evaluaciones conductuales, sociales y emocionales
 - Exploraciones de consumo de sustancias
 - Evaluaciones de depresión
 - Exploraciones de infecciones de transmisión sexual (STI) y del virus de inmunodeficiencia humana (VIH)
 - Exploraciones de salud bucal

Asista a su visita preventiva anual *(continuación)*

Exámenes de salud recomendados para adultos:

- Las exploraciones facilitan la detección temprana del cáncer y otras enfermedades crónicas, cuando podrían ser más fáciles de tratar.
 - La frecuencia de las exploraciones recomendadas puede variar en función de la edad y los factores de riesgo individuales.
 - Exploración de presión arterial alta en adultos mayores de 18 años.
 - Exploración de cáncer de mama en mujeres de 40 a 74 años.
 - Exploración de cáncer cervical en mujeres de 21 a 65 años.
 - Exploración de cáncer de colon en adultos de 45 a 75 años.
 - Exploración de diabetes en adultos mayores de 45 años. Es posible que necesite una exploración si es más joven, tiene sobrepeso o presenta otros factores de riesgo.

Para personas con diabetes:

- Prueba de Hemoglobina A1c (HbA1c). Este análisis de sangre mide el nivel promedio de azúcar en sangre en su organismo. Es distinto a una prueba de glucosa.
- Examen ocular para identificar problemas que podrían causar ceguera.
- Medicamentos de estatinas, si resulta indicado.

Puede tomar decisiones inteligentes sobre su atención médica.

Aproveche sus consultas preventivas anuales, esta es una de las mejores formas de proteger su salud y el bienestar de su familia. Arizona Complete Health-Complete Care Plan está aquí para colaborar con usted en el logro de sus objetivos de atención médica. Permítanos ayudarlo a programar su consulta preventiva hoy mismo y mantenerse en el camino hacia un futuro más saludable.

¿Necesita ayuda?

- Buscar un médico
- Programar una cita
- Transporte

Comuníquese con nosotros: Servicios para afiliados de Medicaid:

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

Línea de enfermeros de triaje:

1-866-534-5963
(TTY/TDD: 711)

Fuentes:

1. <https://www.cdc.gov/chronic-disease/prevention/preventive-care.html>
<https://www.cdc.gov/cancer/prevention/screening.html>
2. <https://www.cdc.gov/diabetes/diabetes-testing/prediabetes-a1c-test.html>



¿Quiere saber más sobre fraude, malversación y abuso y qué hacer si cree que está sucediendo?

Haga clic aquí: <https://www.azcompletehealth.com/members/medicaid/helpful-links/reducing-fraud.html>

Lo que necesita saber sobre el VIH y el embarazo

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) es un virus que daña el sistema inmunitario. Si no se trata, puede causar graves problemas de salud e incluso la muerte. El VIH puede provocar SIDA, que significa “síndrome de inmunodeficiencia adquirida”. No existe cura para el VIH, pero los medicamentos pueden ayudarle a mantenerse saludable.

El VIH se transmite a través de fluidos corporales, como la sangre, el semen y la leche materna. Por lo general, se transmite a través de relaciones sexuales sin protección o al compartir agujas.

El VIH se puede transmitir al bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia. La buena noticia es que el tratamiento puede ayudar a proteger a su bebé. Si está cursando un embarazo o está en sus planes, hágase la prueba del VIH. Si tiene VIH o cree que podría tenerlo, informe a su médico inmediatamente. Comenzar el tratamiento de forma temprana le ayuda a mantenerse saludable y mantiene a su bebé a salvo.

Las pruebas durante el embarazo son muy importantes. Ayudan a detectar el VIH en una fase temprana, evitan que se transmita al bebé, mejoran la salud y ofrecen apoyo y opciones de parto seguras.

La única forma de saber si tiene VIH es haciéndose la prueba. Pídale a su pareja que también se haga la prueba.

Arizona Complete Health-Complete Care Plan cubre las pruebas de VIH, el asesoramiento y la atención médica para usted y su bebé si el resultado de la prueba es positivo. Su obstetra puede solicitar la prueba o ayudarle a encontrar un centro de pruebas privado en [GetTested](#).

Si tiene preguntas o necesita más información sobre las pruebas y servicios, llame al Servicio para afiliados al **1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711)**.

Fuente: <https://hivinfo.nih.gov/understanding-hiv/fact-sheets/preventing-perinatal-transmission-hiv-during-pregnancy-and-childbirth>



Comprender el uso indebido y la seguridad de los opioides



Los opioides son medicamentos que se usan para tratar el dolor intenso. Pueden ser útiles si se utilizan correctamente, pero también conllevan algunos riesgos. El uso indebido de opioides puede causar dependencia o sobredosis. La dependencia es cuando el cuerpo necesita algo para sentirse normal. La sobredosis se produce cuando hay una cantidad excesiva de opioides en el cuerpo, lo que provoca una ralentización o interrupción de la respiración. Arizona Complete Health-Complete Care Plan quiere que los afiliados aprendan a utilizar estos medicamentos de forma segura y a pedir ayuda cuando sea necesario.

Los opioides como la oxycodona y la hidrocodona alteran la forma en que el cerebro percibe el dolor. No seguir las indicaciones de su médico puede causarle daños. El uso indebido incluye tomar más de lo recetado o usar las pastillas de otra persona. También incluye el consumo de opioides por motivos que no están relacionados con el dolor.

Algunas farmacias aceptan medicamentos y los desechan de manera adecuada. Consulte con su farmacia para ver si pueden ayudarle con la eliminación de medicamentos.



Para mantenerse a salvo:

Tome los opioides únicamente siguiendo las indicaciones de su médico.

No combine los opioides con alcohol ni medicamentos para dormir. Esto puede aumentar el riesgo de una sobredosis.

Guarde sus medicamentos **en un lugar seguro.**

Tire las pastillas que le sobren en sitios de recolección de medicamentos de su ciudad.

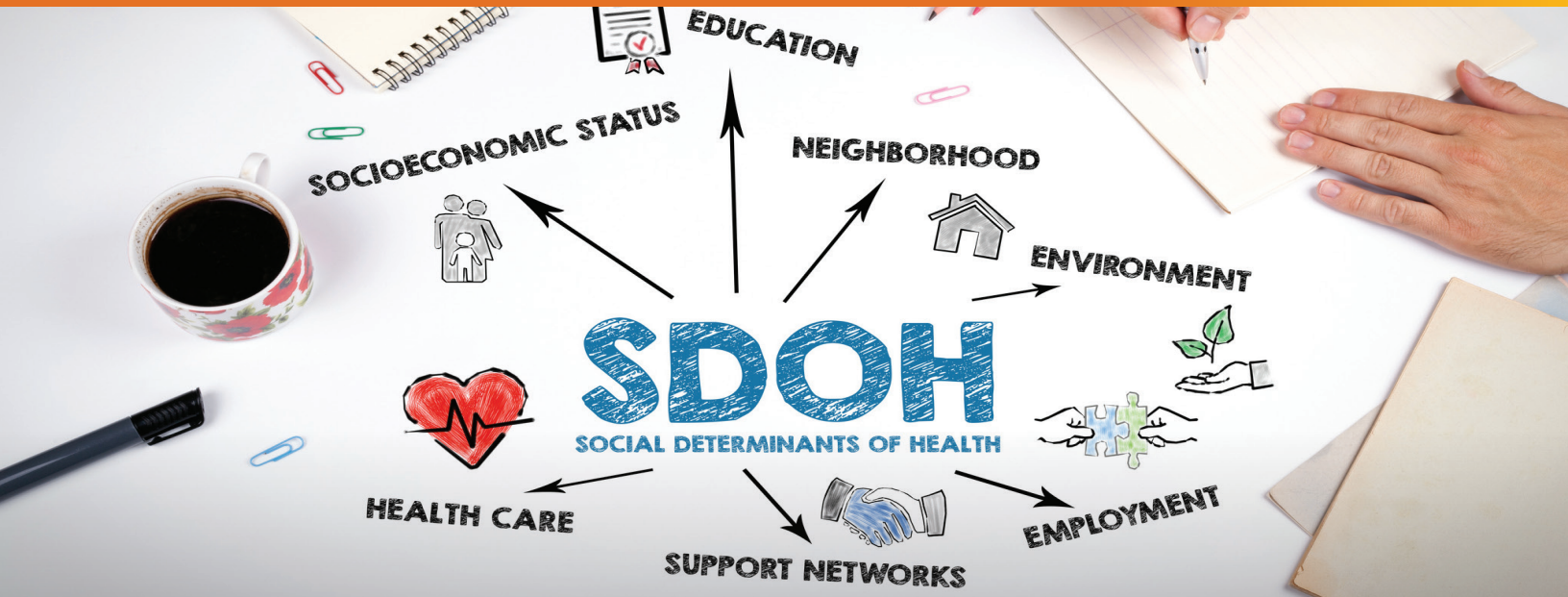
Si usted o alguien de su familia tiene problemas con el consumo de opioides, Arizona Complete Health-Complete Care Plan puede ayudarle. El programa incluye asesoramiento y apoyo. También cubre, entre otros, medicamentos que ayudan a controlar los antojos. Los afiliados pueden llamar al plan de salud o comunicarse con la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al llamar o enviar un mensaje de texto al **988**.

Aprender sobre la seguridad de los opioides ayuda a proteger su salud y la de su comunidad.

Referencias

1. Arizona Health Care Cost Containment System (AHCCCS). Opioid Services and Resources. 2024.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Prescription Opioids: What You Need to Know. CDC; 2024.
3. U.S. National Library of Medicine. Opioid Use Disorder. StatPearls Publishing; 2023.
4. Arizona Department of Health Services. Opioid Overdose Prevention & Take-Back Programs. 2024.
5. World Health Organization. Guidelines for the Psychosocially Assisted Pharmacological Treatment of Opioid Dependence. WHO; 2023.

Cómo se relacionan los factores determinantes de la salud, los determinantes sociales y las necesidades sociales



Su salud depende de algo más que ir al médico. Existen factores importantes, llamados “factores determinantes de la salud”, que determinan nuestra forma de vida. Entre ellos se incluyen aspectos como los ingresos, la educación, la vivienda y el acceso a la atención. Tales factores determinan las condiciones de nuestra vida cotidiana y pueden influir mucho en nuestro estado de salud.

Dentro de estos factores se encuentran los determinantes sociales de la salud. Se trata de las condiciones en las que las personas nacen, crecen, trabajan y envejecen. Algunos ejemplos son vivienda segura, buenas escuelas, aire limpio y oportunidades laborales justas. Cuando estas condiciones son sólidas, las personas tienen más probabilidades de mantenerse saludables. Cuando están débiles, los problemas de salud pueden agravarse.

De estas condiciones surgen necesidades sociales relacionadas con la salud. Se trata de los desafíos personales a los que se enfrenta una persona en este momento, como no tener suficiente comida, perder el transporte para acudir a sus citas o tener dificultades para pagar el alquiler. Estas necesidades afectan directamente la salud. Por ejemplo, una persona con diabetes puede tener dificultades para controlar su condición si no puede permitirse comprar alimentos saludables.

Satisfacer las necesidades sociales ayuda a las personas no solo a sobrevivir, sino también a prosperar. Cuando trabajamos juntos para satisfacer estas necesidades, construimos comunidades más saludables para todos.

Recursos:

1. [Arizona Complete Health](#)
2. [CMS](#)



Dónde encontrar ayuda:

- Llame al 211 para obtener recursos locales.
- Pregúntele a su médico o clínica sobre las derivaciones a servicios sociales.
- Utilice herramientas en línea como findhelp.org para realizar búsquedas por código postal.
- Consulte la Guía de recursos comunitarios de Arizona Complete Health-Complete Care Plan.

Atención integral bajo un mismo techo: Salud física y mental juntas



El cuerpo y la mente trabajan en equipo, así que ¿por qué su cuidado debería estar separado? Cuidar de ambos es importante para su salud en general. En lugar de acudir a un centro para una cita de salud física y a otro para una cita de salud mental, Arizona Complete Health-Complete Care Plan facilita este proceso. A través de los Hogares Integrados de Salud Mental, puede obtener servicios de salud física y mental en un solo lugar.

La atención integrada significa una mejor comunicación entre sus proveedores y menos molestias para usted. Estos son algunos beneficios:

- Los proveedores de salud física y mental trabajan en estrecha colaboración.
- Un solo expediente, para que no tenga que firmar varios formularios.
- Ideal para afiliados con necesidades complejas de salud mental.
- ¿La mejor parte? ¡No se necesita ninguna remisión para comenzar los servicios!

¿Todo listo para empezar?

- Llame a Servicio para afiliados al **1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711)**.
- Encuentre un proveedor cerca de usted en el sitio web de Arizona Complete Health-Complete Care Plan.

Su salud mental y su salud física son dos aspectos fundamentales para su bienestar. Cuide cada parte del cuerpo, todo bajo un mismo techo.



Servicios de apoyo a las familias: Ayuda para que usted y sus seres queridos puedan prosperar

El apoyo a las familias es un servicio de salud mental para todos los afiliados inscritos en Arizona Complete Health-Complete Care Plan. El apoyo a las familias es un servicio importante que permite a su familiar participar en la planificación de su tratamiento. El familiar puede ser de sangre o un “familiar por elección”. Un familiar por elección puede tratarse de un amigo cercano, un compañero de trabajo o cualquier persona que el afiliado considere un familiar, incluso si no existe un parentesco físico entre ellos. Su proveedor puede brindarle más información sobre el apoyo a la familia y añadirlo a su plan de servicio.

Los socios de apoyo a las familias acreditados están certificados para prestar servicios de apoyo a la familia. Los socios de apoyo a las familias acreditados tienen experiencia ayudando a familiares con preocupaciones por abuso de sustancias o necesidades emocionales o de salud mental. También deben completar un programa de capacitación formal. Los socios de apoyo a las familias acreditados ayudan a los familiares con el apoyo individual, comprendiendo las preocupaciones de salud mental o de consumo de sustancias de un ser querido y ayudándoles a navegar por el sistema de salud pública. Arizona Complete Health-Complete Care Plan se asocia con agencias que se enfocan en el apoyo a la familia y cuentan con personal de Socios de apoyo a la familia acreditados. Puede hacer clic en los enlaces siguientes para obtener más información sobre los servicios de apoyo familiar.

- **Caring Connections for Special Needs**
(<https://www.ccsneeds.com>)
- **Family Involvement Center (FIC)**
(<https://www.familyinvolvementcenter.org/>)
- **Mentally Ill Kids In Distress (MIKID)**
(<https://www.mikid.org/>)
- **Encircle Families**
(<https://encirclefamilies.org/>)

¿Tiene preguntas o le gustaría obtener más información sobre el apoyo a las familias? Comuníquese con Brenda Repogle, asesora de apoyo a las familias y entre pares de Arizona Complete Health-Complete Care Plan, Brepogle@azcompletehealth.com: (520) 279-8664

Información de contacto y líneas directas para situaciones de crisis

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

1-888-788-4408 o 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-HOPE o 1-844-534-4673

MENSAJE DE TEXTO: Envíe la palabra “HOPE” a 4HOPE (44673)

CHAT: <https://crisis.solari-inc.org/start-a-chat/> y haga clic en “Start a Chat Now”
(Empezar nuevo chat ahora)

LÍNEA NACIONAL PARA SUICIDIO Y SITUACIONES DE 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

Northern Tribal Line: 1-833-990-6400

Comunidad India Ak-Chin y de Gila River: 1-800-259-3449

Salt River Pima Maricopa Indian Community: 1-480-850-9230

Tribal Warm Line: 1-855-728-8630

Línea de Crisis para Veteranos: 1-800-273-8255 (pulse 1)

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

PROVEEDORES POR CONDADO:

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

Programa para combatir el estrés (SBP)



Programa Stress-Busting Program (SBP) para cuidadores familiares de personas con enfermedades crónicas

¿Ofrece atención a un ser querido que vive con una enfermedad crónica?

- Arizona Complete Health-Complete Care Plan ofrece un programa de bienestar para apoyar a los cuidadores.
- A través del SBP, los participantes aprenden lo siguiente:
 - El impacto del estrés en su salud y su relación con el cuidado.
 - Estrategias para gestionar el estrés mediante técnicas de relajación y resolución de problemas.
 - Cómo cuidarse a sí mismo mientras brinda una atención superior a su ser querido.

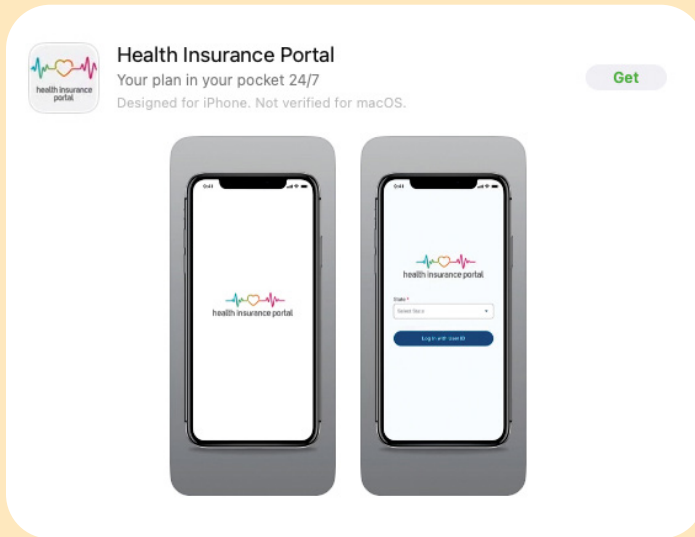
¡La capacitación se ofrece de forma gratuita!

- **QUIÉN:** Cuidadores familiares o naturales de un adulto con una enfermedad crónica.
- **QUÉ:** Un programa que enseña gestión del estrés, técnicas de relajación y estrategias de afrontamiento.
 - Sesiones de 90 minutos semanales durante 9 semanas.
 - El programa se imparte en grupos pequeños y cerrados.
 - El programa está disponible únicamente en inglés.
- **DÓNDE:** Todas las sesiones de capacitación se realizarán de forma virtual.
- **CUÁNDO:** Consulte el enlace de inscripción para conocer las fechas de inicio y los días y horarios de las reuniones.

- Para obtener más información sobre el programa o para inscribirse, escanee el código QR que se encuentra a la derecha o visite:
 - <https://attendee.gototraining.com/563jn/catalog/282223075053858560>



Manténgase conectado con la aplicación móvil Health Insurance Portal



Los afiliados de Arizona Complete Health-Complete Care Plan ahora pueden gestionar su salud en cualquier momento y lugar con la aplicación móvil **Health Insurance Portal**. Esta herramienta cómoda y segura facilita más que nunca el acceso a su información de salud y sus beneficios desde cualquier lugar.

Con la aplicación, puede hacer lo siguiente:

- **Buscar atención:** Busque médicos y centros de atención de urgencia, o cambie su proveedor de atención primaria.
- **Consultar sus beneficios:** Consulte los detalles sobre los servicios y la cobertura disponibles para usted.
- **Obtener acceso a su tarjeta de identificación (ID) de afiliado:** Abra, comparta o guarde su tarjeta de ID digital en su billetera móvil.
- **Realizar una encuesta de salud:** Comparta sus necesidades de salud para que podamos brindarle un mejor apoyo en su atención.
- **Notificarnos si está cursando un embarazo:** Conéctese a programas y recursos para transitar un embarazo saludable.

Descargue hoy mismo la **aplicación móvil Health Insurance Portal** y tome el control de su salud, directamente desde su teléfono.

Cómo comenzar a recibir los servicios

1. **Descargue la aplicación:** Busque “Health Insurance Portal” en la App Store o Google Play.
2. **Seleccione Arizona:** En el menú desplegable de los estados, seleccione “Arizona”.
3. **Inicie sesión:** Use su acceso al portal para afiliados o cree una cuenta para comenzar.

Código QR: Google Play



Código QR: App Store



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).

