

WHOLE you



Boletín de afiliados de otoño de 2020

En este número

Mensaje de James Stover

El impacto de la COVID-19 y el suicidio

Recordatorio de la vacuna antigripal

Sonrisas sanas

EPSDT

La app de Pyx Health

Actividades preventivas en adultos

Pruebas de VIH durante el embarazo

Información y recursos del sistema de justicia

AzCH-CCP se asocia con

DispatchHealth

Traslados

rutinarios a su disposición

Los cinco pasos para dejar de fumar

Hipertensión

Receta de carne a la Stroganoff apta para diabéticos

Trastorno por consumo de sustancias y tratamiento asistido por medicamentos

Gestionar prescripciones durante la pandemia de COVID-19

Encuesta de satisfacción del afiliado

Rincón del director general - Mensaje de James Stover



James Stover

Mientras Arizona sigue luchando contra la COVID-19, el compromiso con los afiliados no deja de ser nuestra máxima prioridad. Tengo una serie de recomendaciones que nos ayudarán a mantener un estado de ánimo positivo durante la pandemia de COVID-19.

Ya está aquí nuestra nueva app: Pyx lo ayudará. Si se siente solo y triste, la app Pyx puede chequear qué tal está y sugerirle ideas para ayudarlo a superar la tristeza y la soledad. Un poco de ayuda no viene mal estos días. Simplemente busque Pyx Health en Google Play o en la

Apple Store y descargue la app.

También es importante durante la pandemia de COVID-19 recordar la revisión médica anual de su hijo/a. Acudir a la revisión asegura el correcto desarrollo de su hijo/a y mantiene su calendario de vacunación al día, lo que ayuda a protegerlo/a de otras enfermedades.

Por último, quisiéramos seguir fomentando las siguientes medidas preventivas:

- **Llevar mascarilla**
- **Mantener distancia social**
- **Lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos**
- **Usar gel hidroalcohólico (con al menos un 60 % de alcohol) para manos**
- **Limpiar las superficies que se usan a menudo**
- **No dar la mano ni tener contacto estrecho con personas enfermas**

Sepa que todo el personal de AzCH-CCP está entregado a su salud y bienestar.

¡Muchas gracias y cuide su salud!

El impacto de la COVID-19 y las tendencias de suicidio

Los servicios para crisis ofrecen ayuda inmediata y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Las Líneas para Situaciones de Crisis están disponibles para cualquier persona en la comunidad que experimente una crisis de salud mental. Independientemente de la cobertura de seguro o inscripción.

Si usted vive en los condados de Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz, Yuma o en la Reserva Apache de San Carlos, llame al:
1-866-495-6735

Si vive en el condado de Maricopa, llame al:
1-602-222-9444 o 1-800-631-1314

Los últimos meses nos trajeron agitación social y una pandemia mundial. Valorar los actuales acontecimientos (protestas y distancia social) fue complicado. Los índices de suicidio aumentaron en el condado de Pima y a escala nacional desde marzo, cuando se decretó el confinamiento domiciliario. Las Líneas para Situaciones de Crisis estatales vieron una subida en las llamadas entre el 300 % y el 800 %. Los trabajadores no solo están recibiendo llamadas relacionadas con riesgo de suicidio, sino también sobre síntomas COVID-19 y un mayor consumo de sustancias debido al estrés.

¿Cómo se siente la gente durante esta pandemia? Nerviosa y aislada. Se nos ocurren preguntas como: ¿Cuándo acabará esto? ¿Cuándo podré volver al trabajo? ¿Cómo pagaré la renta? El aislamiento se ve intensificado con las órdenes de quedarse en casa. Esto puede suponer un problema si la única conexión de las personas con el mundo exterior es ir a trabajar a diario: el aislamiento puede llevar a la soledad.

El riesgo de suicidio también puede aumentar a causa de factores económicos y ambientales. Los índices de desempleo son semejantes a los que tuvo Estados Unidos durante la Gran Depresión.

Los trabajadores han sido cesados o despedidos permanentemente. La gente está esperando a que procesen sus solicitudes de desempleo o a que le envíen un cheque para poder pagar las facturas. El mayor impacto ambiental es que el hogar, el trabajo, la escuela y el ocio ahora pertenecen a la misma categoría. El hogar se ha convertido en el aula, el espacio de trabajo y el gimnasio, y crear un equilibrio estructurado entre estos espacios puede resultar complicado.

¿Qué medidas se pueden tomar para apoyar a alguien que tiene dificultades en esta situación?

- Asuma que son tiempos difíciles
- Muestre comprensión y empatía
- Comuníquese más a menudo con esa persona: un mensaje, una llamada, una nota de apoyo
- Limite la exposición a las noticias o acceda solo a fuentes fiables como la prensa local, los CDC o el Departamento de Salud del condado
- Si alguien muestra intenciones suicidas, pida ayuda profesional
- Si es necesario, oculte las armas

Lo más importante que debe hacer es ESCUCHAR. Que la persona sepa que usted está ahí para ayudarla y que busca su seguridad.



Recordatorio de la vacuna antigripal

Recordatorio de cambio de dirección

¿Se ha mudado hace poco?

Asegúrese de que su dirección esté actualizada.

Es importante que tengamos su última dirección. Puede actualizarla de las siguientes maneras:

Visite:

<http://www.healtharizonaplus.gov/> o
<https://myfamilybenefits.azdes.gov/>
o llame al Centro de Atención al
Cliente de AHCCCS al: **1-855-432-7587**

Envíe su nueva dirección a:

**Arizona Department of Economic
Security**

P. O. Box 19009

Phoenix, AZ 85005-9009

*También puede llamar a los servicios
para afiliados de Arizona Complete
Health-Complete Care Plan, donde
responderán a todas sus preguntas:*

1-888-788-4408, TTY/TDY: 711.



¡Cuide la salud de sus allegados y la suya propia! Únase a los millones de personas que reciben su vacuna antigripal anual.

A nadie le gusta ponerse enfermo. El virus de la gripe cambia todos los años. Vacunarse anualmente ayuda a proteger su salud y la de sus allegados. Además, está disponible para usted sin costo alguno. Incluso, recibir su vacuna antigripal puede hacerle ganar recompensas.

La vacuna antigripal es una buena idea para todo el mundo. Algunas personas tienen un riesgo todavía más elevado de sufrir complicaciones en su salud debido a la gripe:

Si está embarazada puede tener más riesgos para usted y su bebé al contraer la gripe. Vacunarse contra la gripe puede ayudarle a proteger a su bebé y a usted misma.

Los niños pequeños tienen más riesgos para su salud si contraen la gripe y vacunarlos puede ayudar a protegerlos.

Los recién nacidos también son un grupo de riesgo, pero no pueden recibir la vacuna antigripal hasta cumplir los seis meses. La mejor forma de proteger a los recién nacidos es vacunarse contra la gripe. Los niños a partir de 6 meses de edad pueden obtener su vacuna antigripal de un proveedor médico de Vaccines for Children (VFC) y, desde el 1 de septiembre de 2020, los farmacéuticos de nuestra red pueden administrar la vacuna antigripal a niños mayores de 3 años.

Las personas con problemas crónicos o sus cuidadores.

Las personas con un sistema inmunitario débil tienen más probabilidades de enfermarse a causa de la gripe, vacunarse anualmente le ayudará a protegerse a sí mismo y a sus allegados.

Las personas mayores o quienes los atienden.

Nuestro sistema inmunitario se debilita con la edad; por ello, las personas mayores de 65 años pueden tener más problemas de salud si contraen la gripe. Si es una persona mayor o vive con alguien mayor, la vacuna antigripal puede ayudarle a protegerlos a todos.

Como parte de la campaña “Roll Up Your Sleeve” (“Arremánguese”) de AHCCCS, los afiliados que se vacunen contra la gripe obtendrán una tarjeta de regalo de \$10. Llame a su médico o farmacéutico hoy para programar una cita.

O llámenos al **1-888-788-4408, TTY/TDY: 711.**

Para encontrar al médico o farmacéutico más cercano, visite:

<https://www.azcompletehealth.com/find-a-doctor.html>

Sonrisas saludables, niños saludables



Los afiliados de AHCCCS de hasta 21 años de edad tienen beneficios integrales de salud dental, que incluyen diagnóstico, atención preventiva y tratamiento.

Unos dientes y encías sanos ayudan a los niños a hablar y comer bien, y una boca saludable se relaciona con una mejor salud en general. Es por eso que es tan importante que los niños reciban una buena atención dental. Es muy sencillo:

1. Encuentre un centro de atención dental. Es el consultorio de un dentista donde puede concurrir para todas las necesidades dentales de su hijo/a. Su hijo/a puede ver al dentista antes de cumplir un año de edad o cuando le salga el primer diente.
2. Obtenga atención preventiva regular dos veces al año. Los dentistas no están solo para ayudar en caso de problemas. También realizan limpiezas y chequeos periódicos que pueden ayudar a prevenir problemas.
3. Detenga el deterioro de los dientes en su hogar. Asegúrese de que sus hijos se cepillen los dientes dos veces al día con pasta de dientes con fluoruro y de que usen hilo dental todos los días y coman alimentos saludables. Establezca un buen ejemplo haciéndolo también.

4. Asegúrese de consultar con el dentista por un protector bucal si sus hijos practican algún deporte. Protegerá los dientes para que no se caigan o dañen.

5. Comience temprano con los niños pequeños. Limite los alimentos con alto contenido de azúcar, los aperitivos salados y las bebidas como gaseosas, bebidas energizantes y Gatorade. Evite introducir bebidas con azúcar en el biberón o el vaso con boquilla. Asegúrese de verter solo agua en el biberón que se usa por la noche. Según la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP), no debería introducirse el agua hasta cumplidos los 6 meses de edad. Al cumplir los 6 meses es adecuado darles pequeñas cantidades de agua para que aprendan a usar un vaso.

6. Consulte con su dentista sobre la aplicación de fluoruro. Puede aplicárselo a su hijo/a en los dientes para fortalecerlos. Según la Asociación Dental Estadounidense (ADA), si los afiliados usan un chupete por las noches para sus hijos/as, nunca deberá mojarse en una sustancia azucarada.

Fuentes: Asociación Dental Estadounidense, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Departamento de Servicios de Salud de Arizona.

Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT)

Usted y su salud son lo que más nos importa en **Arizona Complete Health-Complete Care Plan**. 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!

¿Qué es el programa EPSDT del Sistema de Restricción de Costos de Atención de Salud de Arizona (AHCCCS)?

EPSDT es un programa integral de salud infantil para afiliados desde el nacimiento hasta los 21 años. La visita EPSDT es similar a las revisiones médicas infantiles. Incluye servicios médicos y dentales.

Detección: ofrecemos exploraciones físicas, mentales, dentales, auditivas, visuales y otros chequeos médicos

Diagnóstico: realizamos pruebas al detectar un problema

Tratamiento: tratamos, solucionamos o disminuimos problemas de salud

Temprano: detectamos los problemas cuanto antes

Periódico: chequeamos la salud de los afiliados en revisiones periódicas

Los lineamientos MÉDICOS requieren una revisión médica una vez al año (se recomiendan visitas más frecuentes antes de los 2 años) con un médico de atención primaria.

Los servicios de detección preventiva incluyen:

- Historial de salud y crecimiento
- Examen físico sin ropa
- Revisión de la dieta y la nutrición
- Evaluación del desarrollo y exploración de salud mental
- Exploración dental
- Prueba de visión
- Audición y habla
- Revisión de las vacunas según la edad y el historial de salud
- Pruebas de laboratorio, incluida la de detección de plomo en sangre
- Detección de tuberculosis (TB)
- Gestión de enfermedades crónicas, así como asesoramiento y formación en salud
- Asesoramiento sobre consumo de tabaco y abuso o dependencia de sustancias
- Remisión a servicios adicionales para un diagnóstico y tratamiento avanzado (en el caso de que sea necesario)

Los lineamientos DENTALES exigen una visita al dentista dos veces al año. Las visitas al dentista incluyen:

- Examen de la boca y radiografías
- Chequeo de caries
- Evaluación de la necesidad de fluoruro adicional (el fluoruro previene las caries)
- Chequeo de la higiene oral (quizá necesite ir más allá del cepillado y el hilo dental)
- Evaluación de la dieta y la nutrición
- Asesoramiento para hábitos no nutritivos
- Asesoramiento para la prevención de lesiones
- Asesoramiento sobre el abuso de sustancias
- Asesoramiento sobre piercings en la boca o a su alrededor
- Evaluación de sellantes dentales (los sellantes son una capa protectora que se aplica a los dientes)
- Aplicación de fluoruro y limpieza de los dientes



DetECCIÓN, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO TEMPRANO Y PERIÓDICO (EPSDT) *cont.*

Llame a su doctor y dentista para programar una visita hoy mismo. Si necesita transporte para asistir a su cita, **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** puede proporcionárselo sin costo. Si tiene alguna duda, llame a los servicios para afiliados al **1-888-788-4408** o **TTY/TDY: 711**.



Programa Revisiones médicas infantiles

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Recién nacidos• 3 a 5 días de edad• 1 mes de edad• 2 meses de edad• 4 meses de edad• 6 meses de edad | <ul style="list-style-type: none">• 9 meses de edad• 12 meses de edad• 15 meses de edad• 18 meses de edad• 24 meses de edad |
|---|---|

En edades comprendidas entre 2 y 21 años, se recomienda acudir a una revisión médica cada año.

Se pueden programar cerca del cumpleaños del niño.

La app Pyx Health

¿Qué es la app Pyx?

Es algo que lo apoyará a lo largo del día para que se sienta más cuidado. Es interactivo y le hará preguntas como “¿Qué tal se siente?”.

Basándose en sus respuestas, le proporcionará magníficos recursos y sugerencias para ayudarlo a mejorar su día. También puede invitar a amigos y familiares a participar con usted.

¿Necesita un pequeño estímulo en su camino al bienestar?

Nadie debería recorrerlo solo. Todos necesitamos un poco de ayuda en la marcha.

¡Descargue la app hoy!

Busque “Pyx Health” en **Apple Store** o **Google Play**.

Si tiene algún problema, llame a Pyx:

1-855-499-4777.



Actividades preventivas en adultos

Las fuentes de los artículos están en la página siguiente.

Uno de los objetivos de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** es capacitar a los afiliados a tomar el control de su salud. Controlar su salud derivará en una vida mejor y más larga. Una forma de conseguir esto es llevar un registro de los servicios de atención preventiva que necesita. Los servicios preventivos ayudan a detectar tempranamente los problemas para que el tratamiento pueda empezar cuanto antes.

Hable con su médico de atención primaria sobre exploraciones o pruebas preventivas importantes, tales como evaluaciones de salud, estudios para detección de cáncer, pruebas de diabetes y análisis de colesterol. A continuación se incluye una guía de referencia rápida de revisiones y pruebas preventivas, dividida por edades.

Actividades preventivas en adultos	Descripción	Rango de edad
A partir de los 18 años de edad		
Vacunas antigripales para adultos*	Las personas con un sistema inmunitario débil tienen más posibilidades de enfermarse de gravedad a causa de la gripe. Vacunarse anualmente le ayudará a protegerse a sí mismo y a sus allegados. Consulte el artículo sobre EPSDT en este boletín para obtener más información sobre las vacunaciones infantiles.	18+ años
Detección de la depresión	Incluya el chequeo de depresión entre sus revisiones médicas anuales. Realizar estas evaluaciones con su médico puede contribuir a identificar la depresión y crear un plan de tratamiento si es necesario. La depresión puede ser un síntoma de otras enfermedades, así como una causa de suicidio. Un examen es el primer paso para obtener la ayuda que podría necesitar.	18+ años
Evaluación de índice de Masa Corporal (IMC) en adultos	Durante su revisión médica anual, pregunte a su médico por su IMC. Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), un IMC alto puede significar un riesgo elevado de padecer diversos problemas de salud como hipertensión, diabetes de tipo 2, cardiopatías y depresión. La alimentación saludable y el ejercicio físico pueden ayudarlo a mantener un buen IMC, así como a reducir un IMC alto.	18-74 años
Pruebas integrales de diabetes y HbA1c*	Si tiene diabetes, recuerde realizarse la prueba de hemoglobina glicosilada (HbA1c). Se trata de un análisis de sangre que mide el promedio de azúcar en sangre. Es diferente a la prueba de glucosa. Algunas personas necesitan esta prueba con mayor frecuencia que una vez al año. Consulte con su médico de atención primaria.	18-75 años
Control de la hipertensión	Pregunte a su médico sobre su tensión arterial. Conocerla los ayudará a ambos a establecer cambios en su estilo de vida que contribuyan a mantener su tensión donde debe estar. La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda reducir los alimentos ricos en sodio y en grasas, así como aumentar el consumo de frutas y verduras. ¡No olvide hacer ejercicio! Inténtelo al menos 3 veces por semana durante 90 minutos.	18-85 años
A partir de los 21 años de edad		
Detección de clamidia	La clamidia es una infección de transmisión sexual frecuente y que suele no tener síntomas. Cuidar su salud con exploraciones anuales es la mejor manera de obtener una detección temprana. Si no se trata, la clamidia puede causar problemas como infertilidad.	25 años o menos
Exploración de cáncer cervical*	Una citología cervical es una exploración para detectar cáncer cervical. Su proveedor de atención primaria puede realizar estas exploraciones durante su chequeo anual. Las exploraciones de cáncer cervical se recomiendan a partir de los 21 años y deben realizarse cada tres años. Algunas personas necesitan esta exploración con mayor frecuencia de la recomendada. Consulte con su médico de atención primaria.	21-64 años
A partir de los 50 años de edad		
Exploración de cáncer de mama	Una mamografía es una exploración para detectar cáncer de mama. El Centro para Medicare y Medicaid (CMS) recomienda que las mujeres en edades comprendidas entre los 50 y los 74 años de edad se realicen una mamografía cada dos años. Hable con su proveedor de atención primaria sobre los factores de riesgo relacionados con empezar las exploraciones antes de lo recomendado y sobre la frecuencia de estas.	50-74 años

*Estas actividades pueden ser elegibles para obtener recompensas My Health Pays

Actividades preventivas en adultos *cont.*

Fuentes:

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure/five-simple-steps-to-control-your-blood-pressure>

https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html

<https://www.mhanational.org/national-depression-screening-day>

<https://www.cms.gov/medicare-coverage-database/details/nca-decision-memo.aspx?NCAId=251>

<http://chlamydiacoalition.org/patient-education-materials/>

Pruebas de VIH durante el embarazo

Los CDC recomiendan hacerse la prueba del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) durante el embarazo. Si se hace la prueba y descubre que tiene el VIH, el tratamiento puede ayudar.

Con el tratamiento adecuado se puede evitar que su bebé se infecte. Las afiliadas embarazadas de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** deberían hablar con su PCP o ginecólogo/obstetra sobre la prueba del VIH.

La prueba del VIH es voluntaria y confidencial. Tendrá servicios de asesoramiento a su disposición si da positivo. Para más información contacte con los servicios para afiliados en el

1-888-788-4408, TTY/TDY: 711.



Información y recursos del sistema de justicia

¿Sabía qué...?

- 1 de cada 3 adultos en EE. UU. tiene antecedentes penales
- El riesgo de los menores y adultos de tener problemas con la justicia es mayor si: han recibido cuidados tutelares, padecen un trastorno de salud mental o por consumo de sustancias, sufren enfermedades crónicas, han sufrido abusos o tienen un traumatismo craneal.
- La mayoría de los adultos que salen de la cárcel son aptos para elegir Medicaid
- Los problemas con el sistema de justicia pueden tener efectos negativos en la salud física y mental de la persona y sus familiares
- Los menores y adultos inscritos en AHCCCS pueden recibir apoyo de su plan de salud cuando ellos o un familiar cubierto estén en el sistema de justicia.

En **Arizona Complete Health-Complete Care Plan (AzCH-CCP)** somos conscientes de que el estrés del sistema de justicia puede tener efectos duraderos en la salud de nuestros afiliados y sus familiares.

Por ello, AzCH-CCP se ha asociado con el sistema de justicia para ofrecer una variedad de programas dedicados a apoyar a los afiliados en cada paso de su recorrido por la justicia.

Nuestro equipo colabora estrechamente con afiliados, agencias de justicia y proveedores de atención médica de la comunidad para garantizar las necesidades físicas, emocionales y sociales de nuestros afiliados. Esto puede ayudarlos a salir del sistema de justicia para no volver más.

Para saber más sobre iniciativas de AHCCCS relacionadas con la justicia, visite

<https://www.azahcccs.gov/AHCCCS/Initiatives/CareCoordination/justiceinitiatives.html>.

Si desea ponerse en contacto con un miembro del Equipo de justicia de AzCH-CCP, llame a los servicios para afiliados al:

1-888-788-4408, TTY/TDY: 711.



AzCH-CCP se asocia con DispatchHealth

DispatchHealth está disponible de 8 a. m. a 10 p. m., los 7 días de la semana y los 365 días al año, incluidos los festivos.

Para solicitar atención médica, llame al 602-661-9366.



Nos hemos asociado con DispatchHealth para brindar servicios de atención médica a nuestros afiliados cuando sufran una enfermedad o lesión. Este servicio de prestación de atención médica está incluido en la red para los afiliados de AzCH-CCP en casi todo el condado de Maricopa.

¿Qué significa esto para usted?

La próxima vez que tenga una enfermedad o lesión urgente que no requiera una visita a la sala de emergencias, puede permanecer en su hogar y llamar a DispatchHealth.

Cuentan con muchas de las herramientas y tecnologías de una sala de emergencias, lo que permite al equipo médico realizar una amplia gama de pruebas y tratamientos avanzados, como análisis de sangre, ECG de 12 derivaciones, fluidos intravenosos y mucho más.

Cada equipo médico está formado por un auxiliar médico o un/a enfermero/a practicante y un

técnico médico, junto con un médico de la sala de emergencias disponible por teléfono. De hecho, son los mismos proveedores médicos que vería en su sala de emergencias local.

Los equipos médicos de DispatchHealth usan equipos de protección personal (EPP) apropiados durante todas las visitas, que incluyen máscaras, guantes y gafas de protección. Asimismo, los instrumentos y dispositivos se desinfectan durante y entre las visitas.

DispatchHealth está disponible de 8 a. m. a 10 p. m., los siete días de la semana y los 365 días al año, incluidos los festivos. Para solicitar atención médica, llame al **602-661-9366**.

Más información en www.dispatchhealth.com.

Para emergencias tales como dolor en el pecho, indicios de un ACV, reacciones alérgicas o lesiones graves, llame al 911.

Traslados rutinarios a su disposición

**Contacte con
nuestro equipo en el
1-888-788-4408
(TTY/TDY: 711)
para organizar el
traslado a sus citas
médicas.**

Su salud es lo más importante para nosotros y estamos aquí para ayudarlo a ir y regresar de sus citas médicas.

Por supuesto, lo más sencillo es que lo lleve un familiar o amigo; pero si esa no es una opción para usted, nuestro equipo de servicios para afiliados lo ayudará con mucho gusto.

Puede contactar con nuestro equipo en el **1-888-788-4408 (TTY/TDY: 711)** para organizar el traslado a sus citas médicas. Su llamada será atendida por nuestro socio de traslados, Veyo, quien programará y prestará el servicio. Recuerde llamar al menos 3 días antes de su cita para programar el traslado.

Proveedor más cercano

Siempre es mejor concertar una cita con el proveedor médico de AHCCCS más cercano para garantizar que podamos ofrecer un traslado. Si necesita encontrar un proveedor médico cerca de usted, utilice nuestra herramienta **Find a Provider** en nuestro sitio web. También puede llamar a nuestro equipo al **1-888-788-4408 (TTY/TDY: 711)** y lo ayudaremos a encontrar al más cercano.

A partir de agosto, si necesita un proveedor médico que está demasiado lejos como para que Veyo programe un traslado inmediato, lo conectaremos con el equipo de servicios para afiliados para que lo ayuden, ya que si el proveedor está muy lejos podría tener que buscar su propio transporte.

Información necesaria

- Cuando llame para programar un traslado, recuerde tener preparada la siguiente información:
- Su nombre, número de identificación de AHCCCS, fecha de nacimiento, dirección y teléfono (a fin de verificar su identidad)
- La fecha, hora y dirección de su cita con el proveedor médico
- Si necesita un traslado solo de ida, o de ida y vuelta
- Sus necesidades para el viaje (silla de ruedas, camilla u otros)
- Cualquier necesidad especial (oxígeno, vía intravenosa, si alguien tiene que viajar con usted, una silla de ruedas más ancha o eléctrica, vehículo de techo alto, etc.)
- Los niños menores de cinco años requieren un asiento para el automóvil. Los niños entre cinco y siete años y con una altura inferior a 4,9" necesitan un elevador. Debe proporcionar un asiento para el coche para el viaje de su hijo.

Transporte para emergencias

Recuerde, siempre llame al 911 en una verdadera emergencia médica.



Los cinco pasos para dejar de fumar

Dejar de fumar es una de las mejores decisiones que puede tomar por su salud, aunque puede ser complicado. Muchos lo intentan varias veces antes de dejarlo definitivamente.

Si ya lo intentó en el pasado, ¡pruebe otra vez! Su médico puede darle el apoyo y los recursos para idear un nuevo plan.

Un efecto secundario típico de dejar de fumar es la ansiedad, que puede ser fuerte y aparecer rápido. Es importante que tenga un plan que lo ayude con la ansiedad. Los cinco pasos pueden ser un buen modo de recordar qué puede hacer si tiene ansiedad.

1. Demorar. Si puede superar una demora de unos minutos sin fumar, la ansiedad puede reducirse o desaparecer
2. Beber agua. Beba agua en cuanto note ansiedad
3. Distraerse. Trate de no pensar en fumar. Distráigase leyendo un libro, lavando los platos o paseando
4. Respirar hondo. Respire profundamente al menos

10 veces para mantener la calma cuando llega la ansiedad

5. Conversar. Hable con un amigo o familiar sobre cómo se siente

¿Sabía que la **Línea de asistencia para fumadores de Arizona (ASH Line)** puede ayudarlo a dejar de fumar? Llámelos al **1-800-556-6222**. La ASH Line está disponible sin costo y es privada. Puede consultar con un orientador para dejar de fumar experimentado que lo ayude a desarrollar un plan.

Los afiliados de AHCCCS pueden recibir dos semanas gratuitas de Terapia de Sustitución de la Nicotina (NRT) mediante la ASH Line. La NRT puede ayudarlo también a lidiar con la ansiedad de dejar de fumar.

En ocasiones hay que intentarlo varias veces para dejar de fumar. No se rinda, dejar el tabaco es bueno para su salud.



Llame a la ASH Line (Línea de asistencia 24 horas para fumadores de Arizona) si desea dejar de fumar:

1-800-556-6222

Hipertensión

La hipertensión (tensión alta) es muy común en los Estados Unidos. Millones de personas viven con hipertensión sin siquiera saberlo. La hipertensión no suele tener síntomas, por lo que la única forma de detectarla es ir a medirse la tensión. La hipertensión aumenta el riesgo de padecer cardiopatías y ACV. Puede seguir estos pasos cada día para mantener la tensión en un nivel saludable:

- Realizar actividad física con regularidad. Trate de hacer ejercicio 30 minutos 5 días a la semana.
- Consumir una alimentación saludable. Coma abundantes frutas y verduras.
- No fumar. Su médico puede ayudarlo a dejar el tabaco. Si no es fumador, no empiece a fumar.
- Dormir lo suficiente. Dormir debidamente es esencial para su salud en general.
- Mantener un peso saludable. Hable con su médico sobre cómo alcanzarlo.

Pregunte a su equipo de atención médica sobre estas y otras maneras de conservar una buena salud.

Stroganoff apto para diabéticos

Tiempo de preparación: 15 min. Porciones: 5 porciones.

Tamaño de las porciones: 1/5 de la receta.

Calorías por porción: 275

Ingredientes: Medidas estadounidenses

Fideos de huevo integrales Ronzoni Healthy Harvest (sin cocinar): 5 oz

Aceite de oliva: 2 cucharaditas

Solomillo de ternera (sin hueso, cortado en rodajas de 2 pulg.): 1 lb

Champiñones (cortados en láminas): 1 1/2 taza

Cebolla (picada): 1/2 taza

Harina multipropósito: 1 cucharada

Vino blanco seco: 1/2 taza

Mostaza de Dijon: 1 cucharada

Caldo de ternera (lata de 14,5 onzas sin grasas, bajo en sodio): 1

Crema agria (sin grasas): 1/2 taza

Sal (opcional): 1/4 cucharadita

Pimienta negra: 1/4 cucharadita

Fuente: Diabetes Food Hub a través de www.diabetes.org



Preparación

1. Cocinar los fideos según las indicaciones del envase, sin sal.
2. Añadir el aceite a una sartén y calentar a máxima potencia. Añadir la carne y saltear unos 3 minutos. Retirar la carne de la sartén. Añadir los champiñones y la cebolla, y saltear 5 minutos o hasta que comiencen a dorarse.
3. Añadir la harina y cocinar 1 minuto. Añadir el vino y cocinar 2 minutos. Añadir la mostaza y el caldo de ternera; llevar a ebullición. Reducir la potencia del fuego y cocer a fuego lento 5 minutos.
4. Añadir la ternera y sus jugos de nuevo al caldo y cocinar a fuego lento 3 minutos más. Añadir la crema agria, la sal (opcional) y la pimienta; cocinar 30 segundos.
5. Servir sobre los fideos de huevo integrales.

Trastorno por consumo de sustancias y tratamiento asistido por medicamentos

Cada día en Arizona mueren más de dos personas en promedio por sobredosis de opiáceos. El lado positivo es que la concienciación sobre el problema es mayor que nunca y existe un tratamiento eficaz.

El tratamiento asistido por medicamentos (MAT) incluye terapia de salud mental, asesoramiento y medicación para tratar los trastornos por consumo de sustancias (SUD). El MAT suele utilizarse para tratar los trastornos por consumo de opiáceos o alcohol. El uso del MAT para tratar el trastorno por consumo de opiáceos puede:

- disminuir la ansiedad y mejorar la retención durante el tratamiento
- disminuir el consumo de opiáceos no recetados o heroína
- reducir las muertes por sobredosis y la transmisión de enfermedades infecciosas

El MAT no sustituye una adicción por otra, sino que reduce la ansiedad causada por los opiáceos para que la recuperación pueda progresar. El objetivo del MAT es la completa recuperación. Los trastornos por consumo de drogas o alcohol son problemas complejos que requieren un tratamiento a largo plazo.

- El MAT está infrutilizado a pesar de que hay varias opciones de tratamiento disponibles.
- Medicamentos para el trastorno por consumo de opiáceos: buprenorfina/naloxona (Suboxone®), metadona y naltrexona
- Medicamentos para el trastorno por consumo de alcohol: acamprosato, naltrexona y disulfiram

Si conoce a alguien que necesite tratamiento, estas son algunas formas de ayudar:

- Para afiliados de Arizona Complete Health-Complete Care, use la herramienta de búsqueda “Find a Provider” (Buscar un proveedor médico) para encontrar practicantes especializados en el tratamiento de la adicción: <https://www.azcompletehealth.com/find-a-doctor.html> o llame a los servicios para afiliados al:
1-888-788-4408, TTY/TDY: 711
- Para otras personas que necesiten ayuda, llame a la Línea nacional de asistencia de SAMHSA al **1-800-662-HELP** o visite:
<https://findtreatment.samhsa.gov/>

El tratamiento de rescate con naxolona puede revertir rápidamente una sobredosis de opiáceos. Todos los planes de salud de AHCCCS cubren la inyección intramuscular de naxolona así como la administración del aerosol nasal Narcan Nasal Spray®. Los tres signos más comunes de sobredosis de opiáceos incluyen pupilas puntiformes, respiración lenta y pérdida de conciencia. La naxolona solo trata la sobredosis de opiáceos; no ayuda con otras sobredosis. Aunque se administre naxolona, se debe buscar asistencia médica de emergencia. En Arizona, la naxolona está disponible en las farmacias bajo pedido permanente de la Dra. Cara Christ del Departamento de Servicios de Salud de Arizona.

Fuentes:

- Arizona Department of Health Services (ADHS), “2018 Arizona Opioid Prescribing Guidelines”. Consultado el 4 de marzo de 2020 en https://www.azcompletehealth.com/content/dam/centene/az-complete-health/pdf/provider/forms/508_az-opioid-prescribing-guidelines.pdf
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), “Medication and Counseling Treatment”. Consultado el 4 de marzo de 2020 en <https://www.samhsa.gov/medication-assisted-treatment/treatment>
- Krawczyk, N., Mojtabai, R. et al, “Opioid Agonist Treatment and Fatal Overdose Risk in a State-Wide US Population Receiving Opioid Use Disorder Services.” *Addiction*, 24 de febrero de 2020.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), “What is Substance Abuse Treatment? A Booklet for Families.” Consultado 4 de marzo de 2020: <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4126.pdf>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), “Medication-Assisted Treatment (MAT) Overview.” Consultado el 4 de marzo de 2020 en <https://www.integration.samhsa.gov/clinical-practice/mat/mat-overview>
- Practical Pain Management, “Getting Addicted Patients Into Treatment”. Consultado el 4 de marzo de 2020 en <https://www.practicalpainmanagement.com/resource-centers/opioid-prescribing-monitoring/getting-addicted-patients-treatment>
- Mattick, R. P., Breen, C., Kimber, J., y Davoli, M. (2009), “Methadone maintenance therapy versus no opioid replacement therapy for opioid dependence.” *Cochrane Database of Systematic Reviews*, número 3, número de artículo CD002209.
- Mattick, R. P., Breen, C., Kimber, J., y Davoli, M. (2014), “Buprenorphine maintenance versus placebo or methadone maintenance for opioid dependence.” *Cochrane Database of Systematic Reviews*, número 2, número de artículo CD002207.
- Schwartz, R. P., Gryczynski, J., O’Grady, K. E., Sharfstein, J. M., Warren, G., Olsen, Y., Mitchell, S. G., y Jaffe, J. H. (2013), “Opioid agonist treatments and heroin overdose deaths in Baltimore, Maryland, 1995-2009.” *American Journal of Public Health*, 103(5): 917-922
- Hampton, David, “What is Naloxone.” Consultado el 5 de marzo de 2020 en <https://www.addictioncenter.com/treatment/medications/naloxone/>

Gestionar prescripciones durante la pandemia de COVID-19

Las personas que sufren de enfermedades crónicas como diabetes, cardiopatías, EPOC o asma pueden tener un mayor riesgo de enfermarse de gravedad por el nuevo coronavirus que causa la COVID-19.

Es importante no dejar de tomar los medicamentos recetados por su médico para controlar estas enfermedades.

Puede evitar una visita al hospital por complicaciones de su enfermedad. No dejar de tomar su medicación también lo protege de las complicaciones de la COVID-19.

Los CDC recomiendan tener un suministro adecuado de sus medicamentos recetados, en caso de que no pueda salir de casa durante un largo período de tiempo. Siga estos consejos para conseguir los medicamentos que necesita y exponerse lo mínimo posible a lugares públicos.

1. Pida a su médico que le extienda las recetas para un suministro de 90 días. Arizona Complete Health-Complete Care Plan le permite

un suministro de 90 días en algunos de los medicamentos que toma para afecciones como hipertensión o colesterol alto.

2. Pregunte en su farmacia si ofrecen entrega sin costo. Muchas farmacias locales y nacionales, incluida CVS, ofrecen estos servicios de entrega durante la pandemia.
3. Compre en una farmacia de pedidos por correo para recibir sus recetas directamente en casa. Para inscribirse en uno de los socios de farmacias de pedidos por correo de Arizona Complete Health-Complete Care Plan, visite:

- Homescripts: www.Homescripts.com
o llame al **1-888-239-7690**.

Esperamos que usted y su familia estén bien en estos tiempos. Si necesita ayuda o información adicional, contacte con los servicios para afiliados en el

1-888-788-4408, TTY/TDY: 711

¡Apreciamos su experiencia!

Arizona Complete Health-Complete Care Plan se compromete a servirlo con excelencia. ¡Nos encantaría tener noticias tuyas!

Si es contactado por Arizona Complete Health-Complete Care Plan, tómese unos minutos para responder a una encuesta de 10 preguntas.

Su opinión como afiliado o cuidador de un afiliado es muy importante para nosotros ya que tenemos como objetivo ofrecer la mejor atención médica posible.

¡Agradecemos sus comentarios!

