arizona complete health
Complete Care Plan

# WHOLE you

Boletín de afiliados de verano de 2021

## En este número


*Mensaje de James Stover*
*Las vacunas mantienen a sus hijos a salvo*
*Revisiones médicas para niños y adolescentes*
*Revisiones médicas anuales para adultos*
*Números de teléfono importantes para los afiliados*
*Conexión cultural*
*Información para padres*
*Atención para la prediabetes y la diabetes*
*Recetas para diabéticos*
*Experiencia de los afiliados*
*Las vacunas antigripales son importantes*
*Pruebas de VIH durante el embarazo*
*Los Consejos de Defensa de Afiliados y Familias quieren conocer su opinión*
*Cinco consejos para ayudar con el asma*
*Presión arterial alta*
*¿Por qué la atención preventiva es importante?*
*¡Puede DEJAR de fumar!*
*Programa de defensa del afiliado*

## *Rincón del director general: mensaje de James Stover*

A medida que seguimos atravesando la pandemia de COVID-19, es importante que obtengamos atención preventiva para nosotros y nuestras familias. La atención preventiva ayuda a detectar problemas de salud que podrían causar más inconvenientes si no se descubren y tratan a tiempo. Además, la atención preventiva puede ayudarnos a evitar que nos enfermemos en primer lugar. Las vacunas son especialmente importantes en tiempos de COVID-19. Las vacunas para las enfermedades infantiles, la neumonía y la gripe son necesarias, ya que estas enfermedades no han desaparecido.

**A continuación, presentamos algunos beneficios de la atención preventiva:**

- Exploraciones de cáncer, como la del cáncer de mama, el cáncer colorrectal y el cáncer de próstata
- Asesoramiento sobre cómo mantener un estilo de vida saludable
- Ayuda con asuntos como la depresión, el consumo de tabaco o la planificación familiar

**Por último, quisiéramos seguir fomentando las siguientes medidas preventivas:**

- Usar 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 con frecuencia
- No dar la mano ni tener contacto estrecho con personas enfermas
- Seguir las directrices de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) sobre cómo mantenerse seguro una vez que esté vacunado contra la COVID-19

arizona complete health
Complete Care Plan

WHOLE you

# Las vacunas mantienen a sus hijos a salvo

Puede evitar que sus hijos se enfermen seriamente si reciben las vacunas correctas en el momento adecuado. Son seguras y funcionan. En conjunto, pueden ayudar a prevenir 16 enfermedades diferentes. De hecho, las vacunas llevan décadas salvando las vidas de los niños.

La mayoría de las vacunas se administran mediante una inyección. Consulte con el médico de su hijo sobre qué inyecciones debe recibir en estas edades:

- Nacimiento
- 1 a 2 meses de edad
- 4 meses de edad
- 6 meses de edad
- 12 a 18 meses de edad
- 2 a 3 años de edad
- 4 a 6 años de edad
- 11 a 12 años de edad
- 13 a 18 años de edad

No olvide que los adultos también necesitan vacunas. Consulte a su médico sobre qué más puede necesitar. Además, puede encontrar información adicional sobre las vacunas en: https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.html.

*Fuentes: Asociación Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)*

## Revisiones médicas para niños y adolescentes

Los afiliados elegibles de AHCCCS desde el nacimiento hasta los 21 años están incluidos en el programa de bienestar de **Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT, por sus siglas en inglés)**. Eso significa que, si usted o su hijo están dentro del rango de edad, hay servicios disponibles para ayudarlos a mantenerse en su mejor estado de salud. Las visitas de EPSDT también se conocen como "revisiones médicas". El programa de EPSDT incluye los siguientes servicios:

- Chequeos de altura y peso
- Pruebas auditivas y visuales
- Se proveen las inyecciones necesarias
- Examen físico sin ropa
- Revisión de dieta y nutrición
- Chequeo del desarrollo
- Evaluación de salud mental
- Exploración dental
- Pruebas de laboratorio

| Programa de revisiones médicas infantiles | | | |
|---|---|---|---|
| Visita | Completada | Visita | Completada |
| Recién nacidos | ☐ | 9 meses de edad | ☐ |
| 3 a 5 días de edad | ☐ | 12 meses de edad | ☐ |
| 1 mes de edad | ☐ | 15 meses de edad | ☐ |
| 2 meses de edad | ☐ | 18 meses de edad | ☐ |
| 4 meses de edad | ☐ | 24 meses de edad | ☐ |
| 6 meses de edad | ☐ | | |

Se recomienda que se les realicen revisiones médicas a los niños y los adolescentes de 3 a 21 años una vez al año. Programar cerca de su cumpleaños o el de su hijo es un gran recordatorio y garantiza que comiencen un año nuevo de manera saludable.

Se recomienda que los niños recién nacidos y hasta los 30 meses realicen varias visitas. A la derecha podrá encontrar el programa recomendado de las revisiones médicas infantiles. Consulte a su médico para programar las visitas con la mayor antelación posible a fin de reducir la necesidad de volver a llamar. Utilice el programa de la izquierda para realizar un seguimiento de las visitas que se han completado.

Llame a su doctor y dentista para programar una visita para usted o su hijo hoy mismo. Si necesita transporte para asistir a su cita, Arizona Complete Health-Complete Care Plan puede proporcionárselo sin costo. Si tiene preguntas, llame a los servicios para afiliados al:

**1-888-788-4408 o TTY/TDY: 711.**

arizona complete health
Complete Care Plan

WHOLE you

# Revisiones médicas anuales para adultos

Cuidarse lo mejor posible lo ayuda a cuidar mejor de los demás. Las revisiones médicas anuales no solo lo ayudan a mantenerse saludable y seguir avanzando, sino que además pueden identificar problemas de salud nuevos o posibles. Como todo en la vida, la detección temprana es un componente clave para el éxito.

La revisión médica anual incluye distintos chequeos médicos, evaluación de riesgos y necesidades de salud, asesoramiento y vacunaciones, según corresponda.

- Exámenes físicos de su salud en general.
- Una citología cervical es una exploración para detectar cáncer cervical. Las exploraciones de cáncer cervical se recomiendan a partir de los 21 años y deben realizarse cada tres años.
- Una mamografía es una exploración para detectar cáncer de mama. El Centro para Medicare y Medicaid (CMS) recomienda que las personas en edades comprendidas entre los 50 y los 74 años se realicen una mamografía cada dos años.
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan una exploración de cáncer colorrectal para personas de entre 45 y 75 años.
- La oportunidad de hablar con su médico para saber si una exploración de cáncer de próstata es adecuada para usted.
- Vacunas, como la vacuna antigripal anual.
- Exploraciones y asesoramiento centrados en cómo llevar un estilo de vida saludable y reducir los riesgos contra la salud, que incluyen:
    - Alimentación adecuada
    - Actividad física
    - IMC bajo o elevado, indicativo de obesidad
    - Asesoramiento sobre consumo de tabaco y abuso o dependencia de sustancias
    - Detección de depresión
    - Detección de violencia doméstica o interpersonal
    - Infecciones de transmisión sexual (ITS)
        - La clamidia, por ejemplo, que no suele presentar síntomas. Si no se trata, la clamidia puede causar problemas como la infertilidad.
    - Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)
    - Asesoramiento de planificación familiar
    - Asesoramiento previo a la concepción

**No lo olvide, la revisión médica anual es un beneficio cubierto que obtiene por ser afiliado de Arizona Complete Health-Complete Care Plan.**

arizona complete health
Complete Care Plan

WHOLE you

# Números de teléfono importantes para los afiliados

## Servicios para afiliados de Arizona Complete Health-Complete Care Plan:

**1-888-788-4408** o **TTY/TDY: 711;** estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año

TELÉFONO PARA SITUACIONES DE CRISIS

**1-866-495-6735, (TTY/TDY: 711)** (condados del sur de Arizona: Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal y Santa Cruz)

**1-602-222-9444** o **1-800-631-1314** (condados del centro de Arizona: Maricopa)

**1-877-756-4090** (condado de Gila)

# Conexión cultural

### Se necesitan datos culturales

Su cultura es importante para nosotros. Queremos tratarlo con respeto. Nos gustaría ayudar en la salud de todos. Una forma de hacerlo es conocerlo mejor. Es importante conocer su raza, etnia, idioma que habla, identidad de género, orientación sexual, religión y cualquier otra necesidad cultural que pueda tener. A menudo, esta información no se encuentra en los registros. Cuando se le pregunte por su cultura, brinde información a su proveedor médico o plan de salud.
Gracias.

### Asistencia con el idioma

¿Usted o alguien que conoce habla un idioma distinto del inglés? ¿Sabe que los proveedores médicos pueden conseguir a alguien que hable con usted en su idioma? Pueden hacerlo por teléfono, en persona o por video. Si necesita asistencia, o necesita leer los artículos en su idioma, llame al **1-866-918-4450 (TTY 711)**.
Además, informe a su proveedor médico que necesita un intérprete cuando programe una cita. Ellos se asegurarán de que haya uno disponible para usted.

arizona complete health
Complete Care Plan

WHOLE you

# Información para padres

La atención prenatal es la atención médica que se brinda durante el embarazo. El objetivo de estas visitas es asegurarse de que usted y el bebé estén sanos y felices. Comenzar las visitas de atención lo antes posible es la mejor manera de lograrlo, ya que la detección temprana es la mejor defensa. Si cree que está embarazada, llame a su médico para programar una visita.

Para informar un embarazo, llene el formulario de aviso de embarazo a través de nuestro portal web seguro.

Completar este formulario nos ayudará a comenzar a brindarle apoyo durante el embarazo a través de recursos como el programa **Start Smart for Baby**.

Este programa está diseñado para proporcionarle información a lo largo de su embarazo y durante el primer año de vida de su bebé.

La atención posparto es la atención médica después de haber dado a luz. El objetivo de estas visitas es asegurarse de que esté sana y se esté recuperando bien del proceso de parto.

Recuerde que esta visita también es una oportunidad para ponerse en contacto con su médico y comunicarle cómo se siente tanto física como mentalmente.

Consulte la página sobre salud infantil y del embarazo de Arizona Complete Health-Complete Care Plan para obtener breves consejos sobre cómo comer sano, hacer ejercicio y otros consejos saludables.

Llámenos al **1-888-788-4408 (TDY/TTY 711)** para que podamos ayudarla a programar citas con su médico, organizar el transporte a las citas, brindar apoyo, proveer recursos y responder a cualquier pregunta.

## Atención para la prediabetes y la diabetes

¿Tiene curiosidad sobre la diferencia entre la prediabetes y la diabetes? Según la American Diabetes Association (Asociación de la Diabetes de EE. UU.), la prediabetes es una afección en la que el nivel de azúcar en sangre está entre el 5.7 % y el 6.4 %. Para algunas personas con prediabetes, el tratamiento temprano puede lograr que los niveles de azúcar en sangre vuelvan a un rango normal. El tratamiento temprano incluye revisar los hábitos alimenticios actuales y asegurarse de hacer ejercicio moderado al menos 30 minutos al día, cinco días a la semana.

Si tiene diabetes, recuerde realizarse la prueba de hemoglobina glicosilada (HbA1c) al menos una vez al año. 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. Tomar los medicamentos según lo prescrito por el médico es una parte fundamental para mantener la diabetes bajo control y mantenerse sano. Consulte con su proveedor de atención primaria si tiene preguntas sobre los medicamentos y para programar las pruebas requeridas cuando las necesite.

Llame a su doctor 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**.

***Referencias para adultos:***
https://www.womenspreventivehealth.org/wp-content/uploads/WellWomanChart.pdf
https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/prenatal-care

arizona complete health
Complete Care Plan

WHOLE you

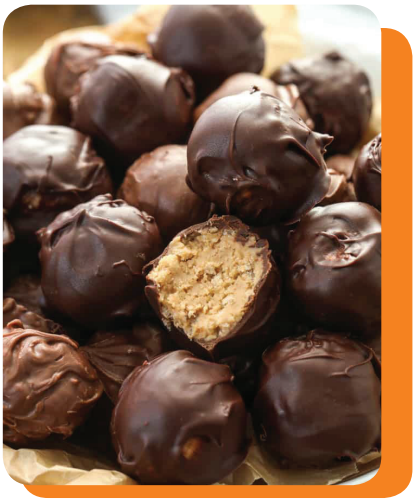
# Recetas para diabéticos

¿Necesita un almuerzo rápido y satisfactorio que le dé energía y no interrumpa el día? Pruebe esta maravillosa **ensalada de aguacate y atún**. Es perfecta para los días de verano y fácil de hacer.

Instrucciones de la receta: Simplemente mezcle todos los ingredientes y disfrute.

Ingredientes (5 porciones/½ taza por porción):

- 2 paquetes de atún (6.5 oz/185 g) en agua
- ½ taza de pico de gallo
- 1 aguacate mediano
- Jugo de limón
- Cilantro (a gusto)



**¿Desea algo dulce que no lo desvíe de una dieta saludable?**

Pruebe las rápidas y fáciles **bolas de mantequilla de maní y chocolate sin hornear.**

Ingredientes (24 porciones/2 bolas por porción)

- 1/3 de taza de mezcla de azúcar y estevia Domino® Light (o el sustituto de azúcar preferido)
- 1/3 de taza de leche descremada (o de almendra)
- ½ taza de mantequilla de maní (suave o con grumos, a su elección)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de copos de avena arrollada tradicional (no instantánea)
- 3 cucharadas de chispas de chocolate

Instrucciones de la receta:

1. En una cacerola pequeña, combine el sustituto del azúcar y la leche descremada a fuego medio. Revuelva bien y deje hervir durante 1 minuto y medio.
2. Agregue la mantequilla de maní y la vainilla y mezcle.
3. Retire del fuego y agregue el resto de los ingredientes mezclando bien.
4. Forme bolas con la mezcla de avena del tamaño de 1 cucharada y colóquelas sobre papel manteca.
5. Deje enfriar y refrigere hasta que estén firmes.

Puede encontrar estas recetas, los detalles nutricionales completos y más información en Diabetes Food Hub.


***Referencias para adultos:***

https://www.diabetesfoodhub.org/recipes/no-bake-peanut-butter-chocolate-bites.html?home-category_id=20

https://www.diabetesfoodhub.org/recipes/avocado-tuna-salad.html?home-category_id=18

arizona complete health
Complete Care Plan

WHOLE you

# Experiencia de los afiliados

¿Qué piensa de nosotros? Su opinión es muy importante para nosotros, y estamos comprometidos a ofrecer la mejor atención médica posible. **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** se compromete a servirlo con excelencia.

Si recibe un correo electrónico que solicita su opinión, tómese unos minutos para completar la breve encuesta de 10 preguntas. Si no ha registrado su correo electrónico, hágalo a través del portal para afiliados a fin de que podamos agregarlo a la lista para la encuesta de satisfacción mensual.

## En un año sin igual, las vacunas antigripales son más importantes que nunca

- **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** le agradece por vacunarse contra la gripe, ya que su salud sigue siendo nuestra principal prioridad.
- Puede recibir vacunas antigripales en el consultorio de su médico, incluso durante una revisión médica.
- La campaña ADHS/AHCCCS “Roll Up your Sleeve Campaign” ("Arremánguese") continúa en 2021.

  Recompensas de My Health Pays por vacunas antigripales:

  - Para los adultos, aumentan de $25 a $35*
  - Los niños reciben $10 cuando reciben una vacuna antigripal*

*Los cambios de las recompensas entran en vigor el 1/9/21

arizona complete health
Complete Care Plan

WHOLE you

# Pruebas de VIH durante el embarazo

Los expertos 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 generalmente 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, y hay servicios de asesoramiento disponibles para los afiliados y afiliadas que obtienen resultados positivos en la prueba del VIH.

Fuente: https://www.cdc.gov/hiv/group/gender/pregnantwomen/index.html

# ¡Queremos conocer su opinión!

**Arizona Complete Health-Complete Care Plan** se reúne con la mayor cantidad de personas posible a fin de mejorar nuestro sistema de atención integral. Los Consejos de Defensa de Afiliados y Familias (MAC, por sus siglas en inglés) se reúnen dos veces al mes a través de Zoom, pero también puede unirse por teléfono. Nuestros MAC están disponibles para nuestros afiliados, sus familias, el personal de los proveedores médicos y los defensores de la comunidad.

En los MAC, nos reunimos y debatimos cuestiones y obstáculos, identificamos desafíos y resolvemos problemas, compartimos información y diseñamos estrategias para mejorar o reforzar la prestación de servicios en nuestra red. Nos apoyamos unos a otros en las buenas y en las malas. Lo más importante es que nos enfocamos en mantener activa la recuperación en el sur y centro de Arizona.

El equipo de la Oficina de Asuntos Individuales y Familiares de Arizona Complete Health comparte el trabajo de reunirse con nuestros afiliados para conocer qué funciona y qué no.

Luego, compartimos lo que aprendemos con nuestro equipo ejecutivo y les recomendamos cómo abordar los problemas. Hemos mejorado nuestro sitio web, analizado los casos más frecuentes, resuelto problemas de transporte y mucho más. Nuestro trabajo solo es posible gracias a usted.

Para obtener más información, envíenos un correo electrónico a advocates@azcompletehealth.com o llame a nuestra línea de Servicio de Atención al Cliente: **1-888-788-4408 (TTY/TDY: 711)**.

**Síganos en Twitter @AzCHCCP y visite nuestro sitio web: Arizona Complete Health.**

arizona complete health
Complete Care Plan

WHOLE you

# Respire con más facilidad: cinco consejos para ayudar a controlar el asma

**Cree un plan de acción.** Esté preparado por si su asma empeora. Elabore un plan con su médico de atención primaria (PCP). Aprenda la mejor manera de tomar los medicamentos, cómo evitar los desencadenantes y cuándo solicitar ayuda. Si sufre un ataque, revise su plan para comprender qué agravó sus síntomas.

**Controle los desencadenantes.** Estos son diferentes para cada persona. Entre ellos está el moho, la caspa de las mascotas y los productos de limpieza del hogar. Anote cómo le afectan los cambios climáticos. Esto lo ayudará a recordar qué estaciones irritan más su asma. Así, podrá limitar las actividades al aire libre durante estas estaciones en el futuro.

**Manténgase en movimiento.** La actividad física puede fortalecer los pulmones y reducir el riesgo de sufrir un ataque. También puede mejorar su calidad de vida. Haga ejercicios de calentamiento antes de esforzarse más. Si hace frío, use una mascarilla para calentar el aire que respira. En temperaturas extremas, elija una actividad en interiores. Como con cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico de atención primaria antes de comenzar.

**Controle la medicación.** Cada persona reacciona de forma diferente a los medicamentos. Es posible que deba probar distintos tipos hasta encontrar el que mejor funcione para su asma. Cuanto antes trate los síntomas, menos graves serán y menos medicación necesitará.

**Respire mejor.** Esté atento a signos como las sibilancias o la falta de aire. Pueden indicar que está a punto de sufrir un ataque. Si experimenta síntomas, los ejercicios de respiración pueden ayudarlo a mantener la calma y el control. Para obtener más información, consulte con su médico de atención primaria o revise nuestro programa de Administración de la Atención Médica para el Asma.

Para obtener más información sobre el **Programa para el Manejo de Enfermedades de** Arizona Complete Health-Complete Care, llame al **1-800-893-5597**.

Fuentes: Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología (American Academy of Allergy, Asthma & Immunology); Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association)

# ¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta (a veces llamada *hipertensión*) es cuando la presión arterial, la fuerza de la sangre que fluye a través de la presión arterial, es demasiado alta de forma regular. Casi la mitad de los adultos estadounidenses tienen presión arterial alta. A menudo, la presión arterial alta no presenta síntomas, por lo que muchas personas no saben que la tienen.

La mejor manera de saber si tiene la presión arterial alta es hacerse un chequeo. Hable con su médico sobre las formas de prevenir la presión arterial alta. Si tiene presión arterial alta, el médico lo ayudará a controlarla. Con el tratamiento y el control adecuados, puede controlar la presión arterial alta y vivir una vida larga, sana y feliz.

Fuente: https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure

arizona complete health
Complete Care Plan

WHOLE you

# ¿Por qué la atención preventiva es importante?

La atención preventiva le ayuda a mantener una buena salud. También puede ayudarlo a evitar problemas de salud como la diabetes. Una de las mejores formas de conservar una buena salud es acudir al médico habitualmente, no solo cuando está enfermo. Durante un chequeo rutinario (en ocasiones denominado *análisis de rutina*), su médico puede:

- Comprobar su peso, presión sanguínea y pulso
- Preguntarle acerca de su salud mental
- Revisar sus medicamentos
- Vacunarle (por ejemplo, con la vacuna antigripal)
- Preguntarle por la salud de su familia

La atención preventiva puede ayudarlo a vivir una vida larga y saludable.
Su equipo de atención puede ayudarle a encontrar un médico y programar un análisis de rutina.

Fuente: https://health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care

# ¡Puede DEJAR de fumar!

¿Quiere dejar de fumar? ¿Lo intentó antes pero le resultó muy difícil? Tenemos buenas noticias: ¡hay muchas personas como usted que dejan de fumar todos los días! Y usted también puede. Dejar de fumar es una de las mejores decisiones que puede tomar por su salud, Dejar de fumar reduce el riesgo de las siguientes afecciones:

- Cardiopatía
- Cáncer
- Presión arterial alta

**Llame a la ASH Line (Línea de asistencia para fumadores de Arizona) si desea dejar de fumar:**
**1-800-55-66-222**

Además, puede llamar a **ASH Line (línea de asistencia 24 horas para fumadores de Arizona)** para recibir asistencia para dejar de fumar: **1-800-55-66-222**. La ASH Line es gratuita y privada, y puede consultar con un orientador para dejar de fumar a fin de ayudarlo a desarrollar un plan para lograrlo. Los afiliados de AHCCCS pueden recibir sesiones gratuitas de terapia de sustitución de la nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) mediante la ASH Line.
La terapia de sustitución de la nicotina ayuda a las personas 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 la salud.

# Programa de defensa del afiliado para asuntos individuales y familiares de Arizona Complete Health-Complete Care Plan

El personal del Departamento de Asuntos Individuales y Familiares de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** son compañeros y miembros de la familia de las personas que reciben servicios en el sistema de salud mental. Cada miembro del personal se sirve de su experiencia para ayudar a los afiliados y a sus familias. El personal también trabaja dentro **de Arizona Complete Health-Complete Care Plan** para ayudar a garantizar que la planificación y los proyectos estén impulsados por los afiliados e incluyan los principios de recuperación.

Los problemas o las preocupaciones sobre su tratamiento o el de sus familiares pueden resultar complicados cuando no sabe por dónde empezar o cómo hacer que se satisfagan sus necesidades. Los defensores del afiliado están disponibles para guiar y apoyar a los afiliados y sus familias a través de la red de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan**.

## Los defensores del afiliado trabajan con los afiliados y sus familias de la siguiente manera:

- Eliminan las barreras al tratamiento o a los objetivos de tratamiento
- Lo ayudan a que comprenda y proteja sus derechos
- Lo ayudan con las quejas, las apelaciones o los procesos de reclamos
- Participan en reuniones y grupos de trabajo para garantizar que la opinión de los afiliados se incluya en la programación, la política y otras actividades de toma de decisiones
- Lo ayudan a implicarse en las reuniones del Consejo de Defensa de Arizona Complete Health-Complete Care Plan
- Trabajan con proveedores de salud mental y con otros socios del sistema para satisfacer sus necesidades de salud mental y física
- Lo ayudan a acceder a otros recursos de la comunidad
- Lo ayudan a conectarse con grupos de defensa y con organizaciones comunitarias

## Arizona Complete Health-Complete Care Plan cuenta con cuatro defensores del afiliado:

- Defensor de afiliados de CRS
- Defensor de afiliados veteranos
- Defensor de afiliados adultos pacientes de salud mental
- Defensor de afiliados jóvenes pacientes de salud mental

## Estamos disponibles para usted Si usted o un miembro de su familia necesita ayuda, póngase en contacto con uno de los defensores de los miembros a continuación:

- **Brenda Replogle,** defensora de afiliados de CRS: Correo electrónico: BReplogle@azcompletehealth.com; teléfono: (520) 809-6483
- **Jose Castillo,** defensor de afiliados veteranos: Correo electrónico: Jose.Castillo@azcompletehealth.com; teléfono: (520) 809-6527
- **Danielle F. Wilson,** defensora de afiliados jóvenes pacientes de salud mental: Correo electrónico: Danielle.F.Wilson@azcompletehealth.com; Teléfono: (520) 809-6605
- **John Anglin,** defensor de afiliados adultos pacientes de salud mental: Correo electrónico: John.H.Anglin@azcompletehealth.com; Teléfono: (520) 849-4186

## Si no está seguro de con qué defensor de afiliados debe ponerse en contacto o si desea obtener información general, comuníquese con:

- **Melissa Brown,** coordinadora de los contactos para afiliados y gerente del equipo de Asuntos Individuales y Familiares: Correo electrónico: MelisBrown@azcompletehealth.com; teléfono: (520) 373-1489