

WHOLE you

OTOÑO DE 2026 | BOLETÍN



Índice

Corazones fuertes, comunidades más fuertes *Página 2*

¡Manténgase saludable esta temporada de gripe! *Página 3*

Medicamentos para afiliados de Medicare *Página 4*

Vacunas importantes que Medicare cubre sin costo *Página 5*

Responsabilidades del afiliado *Página 6*

Proteja su salud con la atención preventiva anual *Página 7*

Comience su camino libre de tabaco *Página 8*

Un chequeo hoy, un mañana más saludable *Página 8*

Septiembre es el mes de la prevención del suicidio *Página 9*

Información de contrato y líneas directas de crisis *Página 10*

Cinco maneras fáciles de mantenerse activo con amigos *Página 11*

Cinco consejos para almuerzos escolares saludables *Página 12*

Apoyo de vivienda y salud con el programa H2O *Página 13*

Servicios no cubiertos por el Título XIX/XXI *Página 14*

Un mensaje de James Stover



“
Juntos,
podemos hacer de
esto un momento
para dar
**PEQUEÑOS
PASOS**
hacia
**una mejor
salud.**
”

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

Nos alegra contar con usted este otoño, ya sea que se haya unido recientemente o que ya forme parte de nuestra comunidad de afiliados desde hace tiempo. Brindarle servicios a usted y a su comunidad está en el corazón de lo que hacemos. Desde pueblos pequeños hasta barrios urbanos y comunidades tribales, nuestro objetivo es asegurarnos de que la atención esté siempre al alcance.

Con el cambio de estación, ahora es un buen momento para prestar atención a su salud. El clima más fresco puede traer nuevos desafíos, pero pequeños pasos, como programar un chequeo o prepararse para la temporada de gripe, pueden ayudarlo a mantenerse en el buen camino. En esta edición, encontrará consejos sencillos, recursos útiles y más información sobre la atención y los servicios disponibles para usted. También conocerá los nuevos requisitos de Medicaid que entrarán en vigor en enero de 2027 y cómo mantener su cobertura, con apoyo en cada paso del camino.

Gracias por elegir Arizona Complete Health-Complete Care Plan. Es un honor para nosotros apoyarlo a usted y a su familia todos los días.

Atentamente,

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

Corazones fuertes, comunidades más fuertes



La presión arterial alta es un problema de salud común entre los habitantes de Arizona. Muchas personas no saben que la tienen porque a menudo no causa síntomas. Con el tiempo, la presión arterial alta puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, problemas renales y otras condiciones de salud graves.

La buena noticia es que hay medidas que puede tomar para ayudar a bajar su presión arterial y mantenerse saludable.

Conozca su presión arterial

Su médico puede revisarle la presión arterial en las consultas. También puede medírsela en casa, en una farmacia o en un evento comunitario de salud. Pregúntele a su médico:

- ¿Cuál es mi meta de presión arterial?
- ¿Con qué frecuencia debo revisarme la presión arterial?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar mis números?

Los pequeños pasos importan

No tiene que hacer grandes cambios de una sola vez. De hecho, los pequeños pasos de hoy pueden marcar una gran diferencia.

Intente:

- Tomar los medicamentos según se lo indiquen.
- asistir a sus citas médicas
- Mover su cuerpo todos los días, aunque sea solo una caminata corta
- Hablar con su médico sobre los mejores alimentos
- Evitar fumar o vapear
- Encontrar formas saludables de manejar el estrés

¿Qué puede dificultar el control de la presión arterial?

Muchas personas enfrentan desafíos que pueden afectar su salud. Algunas barreras comunes incluyen:

- Faltar a las citas médicas
- Dificultad para conseguir los medicamentos o tomarlos a la hora correcta
- Problemas de transporte
- Estrés, ansiedad o depresión
- Abordar más de una condición de salud
- No entender un plan de tratamiento

Estamos aquí para apoyarlo

Si alguno de estos desafíos le resulta familiar, no está solo. Podemos brindarle ayuda. Arizona Complete Health-Complete Care Plan ofrece servicios de manejo de casos y coordinación de la atención para ayudar a los afiliados a alcanzar sus metas de salud. Nuestro equipo puede ayudar con:

- Establecer metas personales de salud
- Encontrar médicos y especialistas
- Programar citas
- Conectar con otros recursos comunitarios
- Comprender las condiciones de salud y los medicamentos
- Encontrar apoyo para las barreras que afectan su salud



¿Necesita apoyo?

El apoyo está disponible por teléfono, de forma digital o mediante una combinación de ambos, según sus necesidades y preferencias.

Para obtener más información, llame a Servicios para Afiliados al **1-888-788-4408** (TTY/TDD: 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., y pregunte por los servicios de manejo de casos.

¡Manténgase saludable esta temporada de gripe!

SU GUÍA PARA MANTENERSE SALUDABLE Y PROTEGER A QUIENES AMA

Por qué es importante

La temporada de gripe está tocando la puerta: ¡no la deje entrar! La gripe no es solo una molestia: es un virus contagioso de rápida propagación que puede afectar gravemente a cualquiera, especialmente a mujeres embarazadas, niños, adultos mayores y personas que tienen condiciones crónicas. Nunca es tarde para vacunarse.

Protéjase a usted y a quienes ama recibiendo la vacuna contra la gripe todos los años, cubriéndose al toser, lavándose las manos y quedándose en casa si está enfermo. Con algunas acciones de su parte, puede mantenerse a usted y a sus seres queridos sintiéndose muy bien durante toda la temporada.

¿Quién necesita protección adicional?

Mujeres embarazadas

El embarazo puede ponerla a usted y a su bebé en mayor riesgo de sufrir gripe y complicaciones relacionadas. La vacuna contra la gripe puede ayudar a proteger a la madre y al bebé.

Niños y familias

Los niños pequeños corren un mayor riesgo de sufrir problemas de salud a causa de la gripe. La mayoría de los proveedores recomiendan que los niños reciban su primera vacuna contra la gripe a los seis meses de edad.

Personas con condiciones crónicas

La gripe puede empeorar los problemas de salud crónicos. Estas condiciones pueden ser la diabetes, el asma o las enfermedades cardíacas. Las vacunas contra la gripe pueden ayudar a proteger contra la gripe y sus complicaciones.

Adultos mayores y cuidadores

Nuestro sistema inmunológico se debilita con la edad. Las personas de al menos 65 años corren un mayor riesgo de sufrir problemas de salud a causa de la gripe. Si es un adulto mayor o vive con adultos mayores, la vacuna contra la gripe puede ayudar a protegerlos a todos.

Si pertenece a alguno de estos grupos, hable con su médico sobre las formas en que usted y sus seres queridos pueden protegerse de la gripe el próximo año.

Preguntas comunes sobre la gripe

¿Qué es la gripe (influenza)?

La gripe es una enfermedad respiratoria que se contagia fácilmente. Los virus infectan la nariz, la garganta y, en ocasiones, los pulmones. También puede causar una enfermedad de leve a grave. A veces, puede causar la muerte.

¿La vacuna contra la gripe puede darme gripe?

¡No! Las vacunas contienen virus inactivado o partículas que imitan al virus, por lo que no pueden enfermarlo.

¿Cuándo y dónde vacunarse?

Lo ideal es antes de que termine octubre, ¡pero vacunarse más tarde también ayuda! Disponible en consultorios médicos, clínicas, escuelas y algunos lugares de trabajo. Las vacunas contra la influenza también pueden estar disponibles en farmacias, donde los farmacéuticos pueden administrar vacunas contra la influenza únicamente a niños de 3 años de edad en adelante.

¿Cómo saber si tiene gripe?

Los síntomas suelen aparecer de manera repentina:

- Fiebre*, sensación de fiebre o con escalofríos.
 - Tos
 - Dolor de garganta
 - secreción o congestión nasal
 - Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea.
 - Dolores musculares o corporales
 - Dolores de cabeza
 - Cansancio
- Esto es más común en niños que en adultos.

¿Adónde debe ir si tiene síntomas de gripe?

Si tiene preguntas, comuníquese con su médico, un centro de atención de urgencia o la línea de triaje de enfermería de su plan de salud. Pregunte sobre los medicamentos que pueden ayudar. Probablemente no necesitará atención de emergencia, a menos que tenga fiebre muy alta o dificultad para respirar.



¿Necesita ayuda?

Comuníquese con **Servicios para Afiliados de Arizona Complete Health-Complete Care Plan** al **1-888-788-4408** (TTY/TDD 711) si necesita ayuda para lo siguiente:

- Búsqueda de un médico • Programación de citas
- Transporte

Línea de triaje de enfermería: 1-866-534-5963
(TTY/TDD 711)

Medicamentos para afiliados de Medicare



Medicamentos GLP-1 de \$50 para afiliados de Medicare

A partir del 1 de julio de 2026, los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) pondrán en marcha un nuevo programa para ayudar a reducir el costo de algunos medicamentos para bajar de peso. Estos incluyen Foundary®, Wegovy® (inyección o comprimido) y Zepbound® (KwikPen®).

Este programa se llama Medicare GLP-1 Bridge. **Estará vigente hasta el 31 de diciembre de 2027.**

Medicare Part D ayuda a cubrir los medicamentos recetados. Algunos afiliados con Medicare Part D pueden calificar para obtener estos medicamentos por un copago mensual de \$50. Además de ayudar a bajar de peso, estos medicamentos también pueden mejorar la salud en general.

Muchas personas no podían obtener estos medicamentos antes porque costaban demasiado. Este programa puede facilitar el acceso a estos medicamentos al ofrecer un precio mensual claro.

El GLP-1 Bridge funciona fuera del beneficio regular de Part D. CMS se encargará de las aprobaciones, los reclamos y los pagos en un solo sistema. Esto puede facilitar el proceso para los afiliados, los médicos y las farmacias.

Hable con su médico para saber si un medicamento GLP-1 es adecuado para usted. No todas las personas calificarán, y algunas reglas seguirán aplicándose.

Este programa es una medida a corto plazo mientras CMS elabora un plan a largo plazo para mejorar el acceso a estos medicamentos.

Para obtener más información, visite: [Medicare GLP-1 Bridge](#)

Referencia

Centros de Servicios de Medicare y Medicaid. (6 de mayo de 2026) *Próximamente: CMS ofrecerá acceso mensual de \$50 a medicamentos GLP-1 para los beneficiarios de Medicare.* <https://www.cms.gov/newsroom/press-releases/coming-soon-cms-provide-50-monthly-access-glp-1-medications-medicare-beneficiaries>

Vacunas Importantes para adultos que Medicare cubre sin costo

Medicare paga todas las vacunas para adultos recomendadas por los CDC. ¡Eso significa que puede recibirlas sin costo alguno! Las vacunas son una de las mejores formas de mantener a las personas saludables. Cuando recibe una vacuna, su cuerpo aprende a combatir los gérmenes que causan estas enfermedades. Esto significa que, si se expone más adelante, su cuerpo puede evitar que se enferme o hacer que la enfermedad sea mucho más leve.

Las vacunas no solo lo protegen a usted, también ayudan a proteger a su comunidad. Esto se llama inmunidad colectiva. Cuando la mayoría de las personas de un grupo está vacunada, a los gérmenes les cuesta propagarse. Esto mantiene a salvo a las personas que no pueden recibir vacunas, como los bebés o quienes tienen ciertos problemas de salud.

Hable con su médico o farmacéutico para asegurarse de estar al día con estas vacunas, disponibles sin costo para usted:

Influenza (gripe): Todas las personas de 6 meses en adelante deben recibir la vacuna contra la gripe cada año.

Herpes zóster (culebrilla): Se administra en una serie de 2 dosis. Es más del 90 % eficaz para prevenir la culebrilla, una erupción dolorosa con ampollas.

Neumocócica (neumonía): Protege contra infecciones pulmonares.

Virus Sincitial Respiratorio (RSV): Los CDC recomiendan una sola dosis de la vacuna contra el RSV para todos los adultos de 75 años en adelante y para los adultos de 50 a 74 años que tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave por RSV. También se recomienda la vacunación contra el RSV entre las semanas 32 y 36 del embarazo para ayudar a proteger a los bebés después del nacimiento.

Vacuna contra la COVID-19: Ayuda a protegerlo de una enfermedad grave y de hospitalizaciones; es posible que necesite dosis de refuerzo con el tiempo.

Hepatitis B (HepB): Una serie de 2 a 4 inyecciones administradas durante un período de 1 a 6 meses. Recomendada para todos los adultos hasta los 59 años. Los adultos de 60 años en adelante que tengan ciertos factores de riesgo deben recibir la vacuna, y también pueden optar por recibirla si desean protección adicional.

Vacuna Tdap: (tétanos, difteria y tos ferina/pertussis): Una dosis única si nunca la recibió, seguida de un refuerzo cada 10 años.



Referencia

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (12 de junio de 2024) *Qué vacunas se recomiendan para usted.* <https://www.cdc.gov/vaccines-adults/recommended-vaccines/index.html>

Responsabilidades del afiliado



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.

Proteja su salud con la atención preventiva anual

La atención preventiva es más que un chequeo. Le ayuda a mantenerse saludable y a detectar problemas a tiempo. Como afiliado de Arizona Complete Health-Complete Care Plan, su consulta preventiva anual es un beneficio cubierto **sin costo ni copago**.

Piénselo como su control de salud anual. Le ayuda a mantenerse encaminado, prevenir enfermedades y sentirse muy bien. No espere a estar enfermo. Haga de la atención preventiva parte de su rutina.

Qué hacer una vez al año

Hágase su examen de bienestar. Durante esta consulta, su médico hará lo siguiente:

- Controlará su presión arterial.
- Medirá su altura, peso e índice de masa corporal (IMC)
- Pregunte sobre hábitos de estilo de vida, como el consumo de alcohol, el consumo de tabaco y el riesgo de cáncer de piel
- Hágase una evaluación de depresión
- Consulte qué exámenes de detección de salud puede necesitar
- Revise las vacunas que puede necesitar

Este también es un buen momento para hacer preguntas y hablar sobre cualquier inquietud de salud.

Niños y adolescentes menores de 21 años

Las consultas regulares de niño sano ayudan a asegurarse de que su hijo esté creciendo y desarrollándose como se espera. Estas consultas están cubiertas **sin costo** a través de EPSDT (Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos). Estas consultas siguen el calendario de periodicidad de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) y pueden incluir:

- Exámenes de la vista y del oído
- Evaluaciones del desarrollo
- Evaluaciones conductuales, sociales y emocionales
- Evaluaciones de consumo de sustancias
- Evaluaciones de depresión
- Evaluaciones de ITS y VIH
- Exámenes dentales

Exámenes de detección recomendados para adultos

Los exámenes de detección ayudan a encontrar problemas de salud a tiempo, cuando pueden ser más fáciles de tratar.

- Examen de presión arterial para adultos de 18 años en adelante
- Examen de detección de cáncer de mama para mujeres de 40 a 74 años
- Examen de detección de cáncer de cuello uterino para mujeres de 21 a 65 años
- Examen de detección de cáncer de colon para adultos de 45 a 75 años
- Examen de detección de diabetes para adultos mayores de 45 años, o antes si tiene factores de riesgo

Para personas con diabetes:

- **Prueba de hemoglobina A1c (HbA1c)** para verificar los niveles promedio de azúcar en la sangre
- **Examen de la vista** para ayudar a prevenir la pérdida de visión
- **Medicamento con estatina**, si su proveedor lo recomienda

Tome el control de su salud

Las consultas preventivas anuales son una de las mejores formas de proteger su salud y el bienestar de su familia. Arizona Complete Health-Complete Care Plan está aquí para apoyarlo en cada paso del camino. Programe su consulta preventiva hoy y manténgase encaminado hacia un futuro más saludable.



¿Necesita ayuda?

Comuníquese con Arizona Complete Health-Complete Care Plan:

- **Servicios para Afiliados de Medicaid:**
1-888-788-4408 (TTY/TDD 711)
- **Línea de Triage de Enfermería:**
1-866-534-5963 (TTY/TDD 711)

Podemos brindar ayuda para:

- Encontrar un médico
- Programar una cita
- Conseguir transporte

Comience el camino para dejar de fumar

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud, pero no siempre es fácil.

Muchas personas lo intentan más de una vez antes de dejarlo para siempre, y está bien. Si ya lo intentó antes, no se rinda.

Vuelva a intentarlo. Su médico puede ayudarlo a crear un nuevo plan y conectarlo con apoyo y recursos para ayudarlo a tener éxito.

¿Sabía que la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine) también puede ayudarlo a dejar de fumar? Llámelos al 1-800-55-66-222 para comunicarse con un entrenador para dejar de fumar. Su entrenador para dejar de fumar lo ayudará a desarrollar un plan personalizado para dejar el tabaco. Al elaborar un plan para dejar de fumar, usted y su entrenador:

- Hablar sobre qué tan preparado está para dejar de fumar
- Conversarán sobre los motivos para dejar de fumar
- Decidirán cuándo tiene que hablar con su entrenador para dejar de fumar

Los entrenadores están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puede chatear con ellos en línea en www.azdhs.gov/ashline.

O envíe "start my quit" (empezar a dejar) al 300500 para comenzar.



Fuente:

ASHLine - Welcome to Ashline

Un chequeo hoy, un mañana más saludable

Cuidarse y programar exámenes de detección regulares puede ayudarlo a mantenerse saludable y sentirse muy bien.

Ser abierto y honesto con su médico sobre su salud física y mental es importante. Cuando comparte cómo se siente realmente, puede recibir la atención y el apoyo que necesita y merece.

Los exámenes de detección pueden ayudar a detectar problemas a tiempo, a veces antes de que note síntomas. Esto puede marcar una gran diferencia para ayudarlo a mantener una buena calidad de vida.

Exámenes de detección comunes a considerar



Salud física

- Mamografías
- Controles de presión arterial
- Exámenes de detección de colesterol
- Exámenes de detección de diabetes



Salud mental

- Exámenes de detección de depresión
- Exámenes de detección de ansiedad
- Listas de verificación del trastorno de estrés postraumático (PTSD)

Usted importa, y su salud importa. Tomarse el tiempo para hacerse exámenes de detección es un paso sencillo que puede tomar para cuidarse.

Septiembre es el mes de la prevención del suicidio



Apoyo cuando más importa

Si usted o alguien que le importa está en angustia emocional o enfrenta una crisis de salud mental, hay ayuda disponible en cualquier momento, de día o de noche. Cuente con nuestro apoyo.

Cómo puede ayudar

Cualquier persona puede marcar la diferencia. Saber qué hacer en el momento puede ayudar a mantener a alguien a salvo.

- **Escuche y demuestre que le importa.**
- **Pregunte directamente** si están pensando en el suicidio. Manténgase tranquilo y muéstrese comprensivo.
- **Anímelos a buscar ayuda** de un médico o profesional de la salud mental.
- **Quédense con ellos** si pueden estar en peligro.
- **Impida el acceso** a armas o a cualquier cosa que pueda causar daño.

El apoyo de la familia, los amigos, la cultura o la fe también puede marcar una gran diferencia. Estas conexiones pueden ayudar a alguien a superar un momento difícil.

Apoyo en crisis de Arizona

La **Línea de Crisis Estatal de Arizona** está disponible 24/7 para cualquier persona que lo necesite o esté preocupada por un ser querido.

- Llame al **1-844-534-HOPE (4673)**
- Envíe un mensaje de texto a **4HOPE (44673)**
- Chatee en línea con un consejero de crisis capacitado

Estos son algunos aspectos en los que puede ayudarle:

- Escuchar y brindar apoyo
- Ayudarlo a superar una crisis
- Conectarlo con atención o con un equipo móvil de crisis si es necesario

Los servicios están disponibles incluso sin seguro y en varios idiomas, incluido apoyo para personas sordas y con dificultades auditivas.

Apoyo nacional

Puede llamar o enviar un mensaje de texto al **988** desde cualquier lugar de Estados Unidos para recibir apoyo gratuito y confidencial en cualquier momento.

- Comuníquese con un consejero capacitado
- reciba apoyo por teléfono, mensaje de texto o CHAT: <http://988lifeline.org/talk-to-someone-now>
- Encuentre servicios locales de salud mental

Más formas de obtener ayuda

- **Veteranos:** Llame al 988 y presione 1, o envíe un mensaje de texto al 838255
- **Adolescentes (Arizona):** Teen Lifeline al 602-248-8336
- **Jóvenes LGBTQ+:** The Trevor Project al 1-866-488-7386
- **Línea de crisis por mensaje de texto:** Envíe HOME al 741741
- **LÍNEA DE CRISIS ESTATAL:** 1-844-534-HOPE o 1-844-534-4673
- **MENSAJE DE TEXTO:** Envíe "HOPE" al 4HOPE (44673)
- **CHAT:** <https://crisis.solari-inc.org/start-a-chat/> e "Iniciar chat ahora"
- **LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CASOS DE CRISIS:** 988
- **LÍNEA NACIONAL EN SITUACIONES DE CRISIS (LLAMADA O MENSAJE DE TEXTO):** 988

***Siempre hay ayuda disponible.
Buscar ayuda puede marcar la diferencia.***

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 DE CASOS DE CRISIS:

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

TEXTO: Envíe "HOPE" al 4HOPE (44673)

CHAT: <https://crisis.solari-inc.org/start-a-chat/> e "Iniciar un chat"

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CASOS DE CRISIS: 988

LÍNEA NACIONAL DE CASOS DE CRISIS (LLAME O ENVÍE MENSAJE DE TEXTO): 988

CHAT: <http://988lifeline.org/talk-to-someone-now>

OTROS NÚMEROS DE TELÉFONO PARA CASOS DE CRISIS:

Tohono O'odham Nation: 1-844-423-8759

Northern Tribal Line: 1-833-990-6400

Gila River and Ak-Chin Indian Communities: 1-800-259-3449

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

Línea tribal de apoyo: 1-855-728-8630

Línea de crisis para veteranos: 988, luego presione 1 para la línea de crisis para veteranos

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, norte de Mohave (Bullhead City, Kingman) – Terros

Yavapai, Village of Supai (al pie del Gran Cañón) - Spectrum

Cinco maneras fáciles de mantenerse activo con amigos

Salir con amigos es bueno tanto para el cuerpo como para el cerebro. Socializar y rodearse de personas que le hacen sonreír puede ayudarle a sentirse feliz, a reducir el estrés e incluso a preservar la salud del corazón. Haga que este tiempo sea aún más valioso y agregue algo de movimiento. Estas son cinco maneras fáciles y divertidas de hacer ejercicio mientras se divierte con amigos.



1 Unirse a un equipo. Únase a una liga local de softbol, fútbol, baloncesto, kickball u otro deporte que le interese. No se preocupe si no es un jugador estrella. La mayoría de las ligas ofrecen opciones para diferentes grupos de edad o niveles de experiencia. Es posible que pueda encontrar grupos que jueguen solo por diversión. La actividad grupal estructurada permite realizar ejercicio en un horario regular.



2 Búsqueda del tesoro. No es necesario sudar para poner el cuerpo en movimiento. Organice una búsqueda del tesoro con sus amigos y familiares. Use una aplicación móvil que le ayude a preparar todo. Caminar de una pista a la otra puede ayudar a fortalecer los huesos y los músculos.



3 Mirar vidrieras. ¿Está lloviendo? ¿Hace mucho calor o mucho frío al aire libre? Vaya a un centro comercial cubierto con amigos para mantenerse activo en cualquier clima. Diviértase mirando las vidrieras a lo largo del camino. Elija lugares en los que pueda acelerar y disminuir la velocidad para mantener el ritmo cardíaco. En lo posible, suba y baje algunas escaleras para un desafío adicional. Caminar le ayuda a cuidar la salud del corazón y puede mejorar su estado de ánimo.



4 Jugar videojuegos. ¡De los que son activos! Desde los juegos de bolos hasta los de tiro con arco y baile, intente hacer algo para acelerar el ritmo cardíaco en lugar de simplemente sentarse en el sofá. Conviértalo en una competencia grupal y queme algunas calorías.



5 Jugar a los bolos. Le sorprendería ver cómo la acción de lanzar una bola de boliche ayuda a fortalecer y tonificar los músculos. Otros beneficios para la salud incluyen una mejor coordinación mano-ojo y mayor flexibilidad y equilibrio. Además, levantarse y sentarse cuando llega su turno agrega más pasos a su día.



Hable con su médico antes de comenzar o cambiar una rutina de ejercicios.

Consejos rápidos para almuerzos escolares saludables

Preparar los almuerzos escolares puede resultar un poco apresurado. Sin embargo, el almuerzo es una gran oportunidad para ayudar a los niños a comer alimentos saludables y probar cosas nuevas. A continuación, encontrará cinco consejos simples para preparar almuerzos saludables que los niños disfrutarán.



1. Use alimentos que ya tiene

Pruebe nuevas formas de preparar comidas con alimentos de casa. En lugar de fiambres, use pollo o pavo al horno o a la parrilla. Tienen menos sal y más proteínas. Puede colocar pollo, queso y lechuga enrollados dentro de una tortilla. Córtele en trozos pequeños para que sea fácil de comer. Las sobras de pollo también se pueden cortar en bocados pequeños. Incluso, puede preparar tacos enrollados de pavo con tortillas de harina integral.



2. Agregue alimentos crujientes

Los alimentos crujientes pueden ser saludables y divertidos de comer. Las manzanas, el apio, las patatas fritas horneadas y los frutos secos son buenas opciones. Las manzanas contienen vitamina C y fibra. Combine rodajas de manzana con queso para preparar un bocadillo sabroso. Agregue pollo y uvas al apio para crear una ensalada liviana de pollo. Mezcle diferentes frutos secos sin sal agregada para hacer su propio surtido de frutos secos.



3. Cambie los bocadillos salados

En lugar de patatas fritas comunes, pruebe con palomitas de maíz, chips de verduras o galletas saladas. Compre palomitas de maíz con poca o sin sal. Elija galletas saladas horneadas o bajas en sal elaboradas con granos integrales. Los chips de verduras elaborados con verduras reales pueden ayudar a los niños a comer más vegetales. Revise siempre las etiquetas de los alimentos y evite los bocadillos con demasiada sal o azúcar agregada.



4. Pruebe salsas para untar fáciles

Las salsas para untar pueden hacer que las frutas y vegetales sean más divertidos. Una salsa de yogur con bajo contenido de azúcar es ideal para las frutas. El yogur griego añade proteína extra. Para las verduras, pruebe con salsas caseras en lugar de aderezos comprados. El puré de aguacate, el hummus o el yogur con hierbas son buenas opciones. Corte las verduras en bastones finitos para que sean fáciles de untar.



5. Haga que la fruta sea divertida

Las frutas ayudan a que los niños se mantengan sanos y fuertes. Poseen vitaminas que ayudan a combatir las enfermedades. Pruebe mezclando bayas para crear un vaso de frutas colorido. También puede hacer bastones de fruta utilizando distintas frutas. Guarde el yogur, la fruta y la granola por separado para que los niños puedan preparar su propio parfait. Otras ideas fáciles de preparar son requesón con duraznos o rodajas de manzana con mantequilla de nueces.



Hable con su médico antes de comenzar o cambiar una rutina de ejercicios.

Apoyo de vivienda y salud con el programa H2O

El programa **Arizona Housing and Health Opportunities (H2O)**

ayuda a las personas con Medicaid a encontrar un lugar seguro para vivir y mejorar su salud, porque tener un hogar estable puede ayudarlo a sentirse mejor y a mantenerse más saludable. El programa también ayuda a reducir los costos de atención médica y apoya a las personas para encontrar y conservar un lugar seguro y estable para vivir.

Quién puede calificar

Puede recibir ayuda si tiene Medicaid y:

- No tiene vivienda o tiene una vivienda inestable
- Está registrado como persona sin hogar en un sistema llamado Sistema de Información para el Manejo de Personas sin Hogar (HMIS)
- Tiene una carta que indica que no tiene hogar
- Tiene una enfermedad mental grave
- Tiene problemas de salud a largo plazo
- Va a salir de la cárcel o prisión dentro de los próximos 90 días, o fue puesto en libertad en los últimos 90 días

Servicios disponibles

El programa H2O puede ayudar con:

- Aprender sobre el programa y comenzar
- Un lugar donde quedarse por un tiempo corto (hasta 6 meses)
- Mejores opciones de refugio
- Ayuda para pagar el alquiler
- Ayuda con los costos de mudanza
- Cambios en su vivienda para hacerla más segura y fácil de habitar
- Prepararse para alquilar una vivienda
- Ayuda continua para que pueda conservar su vivienda

¿Tiene preguntas o necesita ayuda?

Para obtener más información o ayuda, comuníquese con **el equipo de Solari Housing and Health Opportunities:**

Línea gratuita: 1-855-814-4673

Local: 480-546-7135

Correo electrónico: H2Omembersupport@solari-inc.org

Apelaciones y preguntas sobre decisiones

Si desea apelar una decisión sobre los servicios de H2O, comuníquese con:

Línea gratuita: 1-855-814-4673

Local: 480-546-7135

Correo electrónico: H2Oappeals@solari-inc.org

Portal de apelaciones: Disponible a través de Solari

Servicios no contemplados en los títulos XIX y XXI



¿Sabía que el Sistema de Contención de Costos de Atención Médica de Arizona (AHCCCS) tiene algunos servicios disponibles, incluso si el servicio no está cubierto por Medicaid o usted no califica para Medicaid? Si es elegible, usted o sus seres queridos podrían recibir servicios de salud conductual a través de fondos estatales o subvenciones. Estos son algunos de los servicios:

- Acupuntura auricular (un tipo de acupuntura que se realiza en las orejas)
- Prácticas curativas ancestrales
- Asistencia en viviendas
- Habitación y comida (cuando se prestan dentro del entorno de un centro residencial de salud del comportamiento)
- Para los afiliados con trastorno por consumo de sustancias, el cuidado de niños o la guardería podría estar cubierto mientras los padres reciben tratamiento
- Prevención y tratamiento del consumo de sustancias
- Trastornos y trastornos por consumo de opioides, incluidos los medicamentos para el trastorno por consumo de opioides (MOUD) y el trastorno por consumo de alcohol (AUD).
- Servicios de intervención temprana para el VIH y la tuberculosis
- Servicio de salud mental para adultos con enfermedades mentales graves (SMI), niños con trastornos emocionales graves (SED) y enfermedades mentales graves tempranas (ESMI), incluyendo un primer episodio de psicosis (FEP)

Es importante conocer estas opciones. Sin embargo, no son un derecho. Esto significa que, dado que los fondos son limitados, los servicios mencionados se basan en la disponibilidad.

Para obtener más información sobre estos programas, visite nuestro sitio web o llame al **1-888-788-4408** TTY/TDD 711.

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 adiiilji' bee holo holne'go niha nit holo doo binahji' baa holo. Dii bee nil holoo dooleel, t'aa shoodi béeso bich'ji' 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 auxiliares, 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.

