

WHOLE you



Boletín de afiliados - verano 2022



Sección del director general

Le damos la bienvenida a la edición de verano del boletín de afiliados de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan**.

Sé que esta época del año es ajetreada, pero es importante que no descuide su salud en este momento.

En esta edición, cubriremos estos temas:

- La asistencia para el pago de alquiler disponible para ayudar a inquilinos y propietarios
- Las preguntas que puede hacerle a su médico en su próxima consulta
- Dónde obtener más información sobre la vacunación y el refuerzo contra la COVID-19

¡Y mucho más!

En nombre de todo el personal de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan**, ¡le deseamos que tenga un verano de 2022 lleno de felicidad y salud!

Atentamente,

James Stover
Director general, Arizona Complete Health-Complete Care Plan

El desenlace de la emergencia de salud pública

Durante la pandemia, los afiliados de AHCCCS han podido seguir teniendo cobertura, independientemente de los cambios en la elegibilidad según sus ingresos. Cuando la pandemia termine, asegúrese de que el personal de AHCCCS pueda ponerse en contacto con usted para confirmar que sigue cumpliendo con los requisitos.

Visite www.healtharizonaplus.gov para actualizar su dirección o llame al **1-855-HEAPLUS (432-7587)**. La forma más rápida de actualizar su información en línea en www.healtharizonaplus.gov.

¿Necesita ayuda para actualizar su información de contacto de AHCCCS?

Busque un asistente comunitario en el sitio web www.healtharizonaplus.gov que puede ayudarlo a actualizar su número de teléfono y dirección postal y a completar su renovación de Medicaid.

Si necesita más ayuda, póngase en contacto con el **Servicio para afiliados de Arizona Complete Health-Complete Care Plan** llamando al **1-888-788-4408 TTY: 711**.

Fuente: Kit de recursos de mensajería y redes sociales para el fin de la emergencia de salud pública de AHCCCS



Vacunación y refuerzo contra la COVID-19

Lo animamos a que se vacune contra la COVID-19 o a que se ponga una dosis de refuerzo si reúne los requisitos para hacerlo. Visite este sitio web para obtener la información más actualizada sobre las vacunas contra la COVID-19 y las dosis de refuerzo: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>



SERVICIO PARA AFILIADOS DE ARIZONA COMPLETE HEALTH-COMplete CARE PLAN 1-888-788-4408 o TTY/TDY: 711 - de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

TELÉFONO PARA SITUACIONES DE CRISIS

los condados de Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz y Yuma o en la Reserva Apache de San Carlos: **1-866-495-6735**

Condado de Maricopa: **1-602-222-9444 o 1-800-631-1314**

Condado de Gila: **1-877-756-4090**

Nación Tohono O'odham: **1-844-423-8759**

Línea de crisis para veteranos: **1-800-273-8255 (presione 1)**

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

Teen Lifeline: Llame o envíe un mensaje de texto al: **1-602-248-8336**

Vivir con diabetes: objetivos de azúcar en sangre

Llevar un correcto control del azúcar en sangre es importante para cualquier persona con diabetes. Debe hablar con su médico sobre sus objetivos de azúcar en sangre en cada consulta médica. En ocasiones, alcanzar esos objetivos puede resultar difícil. A continuación encontrará algunos consejos para ello:

- Compruebe con frecuencia su azúcar en sangre.
- Lleve un registro de sus niveles de azúcar en sangre.
- Lleve con usted el registro de sus niveles de azúcar en sangre cuando visite a su médico.
- No se salte ninguna comida.
- Haga algo de ejercicio al menos 30 minutos al día.
- Tome todas las medicinas según su prescripción.



¿Sabía que Arizona Complete Health-Complete Care Plan tiene programas para afiliados con diabetes? Llame al **1-888-788-4408 (TTY/TDY 711)** para obtener más información sobre estos programas.

Nota: Si tiene preguntas, llame al Servicio para afiliados de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** al **1-888-788-4408 (TTY/TDY 711)**.

Fuente: Arizona Complete Health-Complete Care Plan y <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/index.html>

¡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. Estos pasos pueden ayudarlo:

- 1 Prepárese:** elija un día para dejarlo.
- 2 Reciba ayuda:** pídale a sus amigos o familiares que lo apoyen. Su equipo de atención médica también puede ayudarlo.
- 3 Pruebe cosas nuevas:** escriba una lista de cosas que puede hacer en lugar de fumar. Puede salir a dar un paseo o comer un tentempié saludable.
- 4 Use medicamentos:** pueden ser útiles para dejar de fumar. Pregunte a su médico si tomar medicamentos es lo adecuado para usted.

En ocasiones hay que intentarlo varias veces para dejar de fumar. ¡No se rinda! Dejar de fumar es una de las mejores decisiones que puede tomar por su salud. La Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASH Line) es un excelente recurso para las personas que quieren dejar de fumar. Llame a ASH Line al **1-800-55-66-222**. Es un servicio gratuito para los afiliados a AHCCCS. En ocasiones hay que intentarlo varias veces para dejar de fumar. No se rinda. Dejar de fumar es bueno para su salud.

Fuente: <https://www.azdhs.gov/ashline/>

Cuidados terminales e instrucciones previas

Los cuidados terminales permiten que los afiliados reciban cuidados paliativos, cuidados de apoyo y servicios de hospicio. A menudo, los cuidados terminales también incluyen la preparación de instrucciones previas, un documento legal que establece las preferencias de una persona sobre su atención médica en caso de que no pueda tomar decisiones sobre esta.

Puede obtener estos servicios a través de su médico o de otros proveedores de atención médica calificados, como una enfermera practicante o un auxiliar médico.

Si desea obtener más información sobre los cuidados terminales para usted o para sus seres queridos, llame al Servicio para afiliados de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** al **1-888-788-4408 TTY/TDY: 711**.

Fuente: Arizona Complete Health-Complete Care Plan

Prestación de atención médica para sus necesidades de salud urgentes

Tómese un instante para pensar en la última vez que se enfermó o lesionó. ¿Tuvo que acudir a una sala de emergencias local? Seguramente se encontró en una sala de espera incómoda y repleta de personas mientras deseaba estar en casa, cómodamente sentado en el sillón.

Afortunadamente, **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** se asoció con **DispatchHealth** para llevar atención médica personalizada y en el mismo día a su hogar para problemas de salud urgentes, pero que no representan un riesgo para su vida. Este servicio es una alternativa práctica frente a los desplazamientos a una sala de emergencias o de atención urgente.

DispatchHealth trata una amplia gama de enfermedades y lesiones comunes y complejas. Pueden hacerle la prueba de la COVID-19 y tratar sus síntomas. Los equipos médicos siempre utilizan equipamiento de protección y materiales desinfectados.

Funciona de la siguiente manera:

Solicite atención

Los servicios de **DispatchHealth** pueden solicitarse por teléfono llamando al (520) 395-9411 para la zona del condado de Pima o al (602) 661-9366 para el área del condado de Maricopa, o bien mediante la aplicación móvil o en el sitio web dispatchhealth.com. **DispatchHealth** está disponible de 8:00 a. m. a 10:00 p. m., los siete días de la semana, incluidos los festivos.

Explique sus síntomas

Cuando llame, se le solicitará que proporcione algunos datos sobre su enfermedad o lesión, e información como el nombre de su proveedor de atención primaria y la dirección de su domicilio. Tenga en cuenta que **DispatchHealth** no es adecuado en caso de emergencias que representen un riesgo para la vida y no reemplaza al proveedor de atención primaria.



Reciba atención médica en su hogar

En promedio, el equipo médico de **DispatchHealth** llega en solo unas pocas horas luego de realizar el llamado. Cada equipo médico de **DispatchHealth** que llega a su hogar incluye una enfermera practicante o bien un auxiliar médico, así como un técnico médico. Siempre hay un médico de la sala de emergencias disponible para consultas telefónicas.

Ellos se ocuparán del resto

DispatchHealth solicitará las recetas que pueda necesitar, pondrá al día a su médico y trabajará directamente con **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** para tramitar la facturación. **DispatchHealth** está dentro de la red de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** y suele costar lo mismo que una visita de atención urgente tradicional.

Para obtener más información, visite dispatchhealth.com.

Los centros de excelencia son proveedores médicos que han demostrado que proporcionan servicios excepcionales a nuestros afiliados al centrarse en lo siguiente:

- La calidad del cuidado que proporcionan
- La salud de nuestros afiliados en común
- La coordinación de los servicios que reciben los afiliados

El programa de Centros de excelencia (CoE) de Arizona Complete Health-Complete Care Plan ha identificado los siguientes proveedores médicos como Centros de excelencia:

- CODAC Health, Recovery & Wellness, Inc: servicios para el consumo de opiáceos (trastornos por consumo de sustancias o por consumo de opiáceos)
- Easter Seals Blake Foundation: servicios de pediatría
- Casa de los Niños: servicios de pediatría
- El Rio Health: servicios de obstetricia y para trastornos por consumo de sustancias
- Helping Ourselves Pursue Enrichment, Inc. (HOPE): servicios de apoyo entre pares
- Niños Mentalmente Enfermos con Sufrimiento (MIKID): servicios de apoyo familiar
- Family Involvement Center: servicios de apoyo familiar
- Recovia: servicios de tratamiento del dolor
- Southwest Autism Center of Excellence (SACE): servicios para trastornos del espectro autista (condado de Maricopa)
- Touchstone Health Services: servicios para trastornos del espectro autista (condado de Maricopa)
- Children's Clinic: servicios para trastornos del espectro autista (condado de Pima)
- Intermountain Centers for Human Development: servicios para trastornos del espectro autista (condado de Pima)

Si desea obtener más información sobre estos Centros de excelencia y cómo pueden cuidar de usted, llame al Servicio para afiliados de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan al 1-888-788-4408 (TTY/TDY 711)**.

Fuente: Arizona Complete Health-Complete Care Plan

Hay disponible asistencia para el alquiler destinada a inquilinos y propietarios

Los inquilinos y los propietarios que necesiten ayuda económica pueden acceder a un nuevo sitio web.

Visite: consumerfinance.gov/renthelp, de la Oficina de Protección Económica del Consumidor (CFPB), para ver los proveedores de asistencia para el pago del alquiler de su zona. Si conoce a alguien que tenga problemas para pagar el alquiler o las facturas de los servicios públicos, es posible que haya ayuda disponible.

También la hay para los propietarios que tratan de mantenerse a flote con los inquilinos. Los programas estatales y locales están ofreciendo ayuda para el alquiler y otros gastos de vivienda para ayudar a los inquilinos a mantenerse alojados durante la pandemia.

Visite el buscador de asistencia para pagar el alquiler de la CFPB para encontrar recursos para inquilinos y propietarios. Ayudan a resolver diferentes tipos de problemas económicos relacionados con la pandemia.

Fuentes: www.consumerfinance.gov/coronavirus/mortgage-and-housing-assistance/renter-protections y AHCCCS.



Rincón cultural por Amy D'Arpino



La función del intérprete

Si usted y su médico hablan distintos idiomas, es posible que necesite un intérprete. Sus familiares o amigos no deben interpretar para usted, ya que no tienen la capacitación necesaria y es posible que transmitan la información de forma errónea. Asegúrese de obtener la información correcta. Los médicos deben contar con la ayuda de un intérprete calificado para hablar con usted sobre su salud. Los intérpretes son profesionales capacitados. Se aseguran de que todos entiendan lo que la otra persona dice para que pueda comprender su atención. Le dirán al médico lo que usted necesita que sepa y deberán proteger la confidencialidad.

Disponemos de intérpretes que pueden ayudarlo por teléfono, en persona y por video. Si necesita un intérprete para su cita, avise al consultorio del médico cuando la programe para que el personal pueda coordinarlo. También puede llamarnos al **1-866-918-4450 (TTY/TDY 711)**.

Comisión para Sordos y Personas con Problemas de Audición de Arizona

Si es sordo o tiene problemas de audición, ¿conoce la Comisión de Arizona para Sordos y Personas con Problemas de Audición? Tiene recursos útiles, como equipos gratuitos, que pueden ayudarlo a comunicarse con los demás. También ofrecen capacitación para médicos y muchos servicios más.

Visite su sitio web: <https://www.acdhh.org/>.

Fuente: Arizona Complete Health-Complete Care Plan y <https://www.acdhh.org/>

Necesidades culturales

- ¿Se tiene en cuenta su cultura en su atención?
- ¿Lo tratan con respeto en el consultorio de su médico?
- ¿Hay un intérprete disponible si necesita uno?
- ¿Ha tenido problemas para recibir atención debido a su cultura?
- ¿Se sintió discriminado al recibir atención?

Si no está satisfecho con sus servicios, llámenos al **1-888-788-4408 (TTY/TDY 711)** y pida para hablar con el Departamento de Quejas y Apelaciones. También puede escribirnos a:

Arizona Complete Health-Complete Care Plan
Attention: Quejas y apelaciones
1870 W. Rio Salado Parkway
Tempe, AZ 85281



Lista de verificación para pacientes

Esta lista de verificación fue elaborada por la Coalición para la Competencia Cultural (C3). La C3 representa a los planes de salud que tienen un contrato con el Sistema de Restricción de Costos de Atención de Salud de Arizona (AHCCCS). La C3 se formó para crear una definición compartida de la atención culturalmente adecuada y para cubrir las necesidades de recursos educativos de nuestros afiliados.

La C3 recomienda que utilice esta lista de verificación cuando tenga una visita con su médico o especialista para asegurarse de obtener la mejor atención que se adapte a sus necesidades.

Durante su visita, considere preguntarle a su médico:

¿Qué más debo saber sobre mis preocupaciones o problemas de salud?

¿Qué debo hacer para mejorar mi salud?

¿Qué puedo/no puedo comer?

¿En qué otros lugares puedo obtener ayuda?

¿Qué medicamentos debo tomar (o dejar de tomar)?

¿Hay lugares o recursos de la comunidad que pueden ayudarme?

DEJAR, COMENZAR Y SEGUIR

Piense en esto:

DEJAR (¿Qué conductas tengo que dejar de lado? ¿Qué cosas dificultan mi atención?)

COMENZAR (¿Qué debo comenzar a hacer para cuidar mejor mi salud?)

CONTINUAR (¿Qué cosas que me ayudan debo seguir haciendo?)

WHOLE you

¿Qué son las revisiones médicas preventivas?

La atención preventiva lo ayuda a mantenerse sano y a evitar que se enferme. La revisión médica preventiva anual es un beneficio cubierto que obtiene por ser afiliado de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan**. No tendrá que pagar ningún costo ni copago para esta revisión médica. Una de las mejores formas de conservar una buena salud es acudir al médico habitualmente, no solo cuando está enfermo. Obtiene servicios como los siguientes:

- Exámenes físicos de su salud en general
- Exámenes clínicos de mama
- Exámenes pélvicos (si es necesario)
- Vacunaciones y pruebas según su edad y cualquier factor de riesgo

Exploraciones y asesoramiento centrados en cómo llevar un estilo de vida saludable y reducir los riesgos para la salud. Estos incluyen lo siguiente:

- Alimentación adecuada
- Actividad física
- Índice de Masa Corporal (IMC) elevado por posible obesidad
- Asesoramiento sobre consumo de tabaco y abuso o dependencia de sustancias
- Detección de depresión
- Evaluaciones interpersonales y de violencia doméstica, que incluyen evaluaciones y asesoramiento (incluso para adolescentes) con métodos de apoyo sensibles a la cultura para abordar preocupaciones de salud y seguridad
- Infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)
- Servicios y suministros de planificación familiar
- Asesoramiento previo a la concepción (no incluye pruebas genéticas) sobre los antecedentes de salud reproductiva y las prácticas sexuales
- Peso saludable, incluidas la dieta y la alimentación, así como el consumo de suplementos alimenticios y ácido fólico
- Actividad física o ejercicio
- Atención dental
- Tratamiento de enfermedades crónicas
- Bienestar emocional
- Consumo de tabaco y sustancias (cafeína, alcohol, marihuana y otras drogas), incluido el consumo de medicamentos recetados
- Intervalo recomendado entre embarazos
- Remisiones necesarias a partir de los exámenes
- Preguntarle por la salud de su familia

La atención preventiva puede ayudarlo a vivir una vida larga y saludable.

Llame para pedir una cita

Es importante que pida cita con su médico de atención primaria. Su equipo de atención puede ayudarlo a encontrar un médico y programar un análisis de rutina. Si necesita ayuda para encontrar un médico o transporte para ir a su cita, llame al Servicio para afiliados de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** al **1-888-788-4408, TTY/TDY: 711**.

Una visita EPSDT es similar a las revisiones médicas infantiles.

Fuente: Arizona Complete Health-Complete Care Plan



Momento de *mindfulness*

Es probable que ya haya oído hablar sobre el *mindfulness* o atención plena; sin embargo, debido a las preocupaciones de la vida, es algo que solemos pasar por alto. En esta sección, veremos datos y consejos relacionados con la práctica del *mindfulness* o atención plena. Empecemos por los aspectos básicos. Quizás ya sepa esto, por lo que puede pasar directamente al ejercicio.

El *mindfulness* (o atención plena) implica utilizar sus sentidos para concentrarse en el entorno. Nos tomamos un momento para respirar y aclarar la mente.

Además de tener más conciencia sobre nuestros pensamientos y sensaciones, es útil reflexionar sobre nuestras emociones, necesidades y objetivos.

Durante esta “reflexión”, el *mindfulness* (o atención plena) nos anima a aceptar sin juzgar y a estar en el “momento presente”.



Aquí tiene un excelente primer ejercicio que puede probar.

Muchos proveedores médicos lo llaman “**5-4-3-2-1**”.

5 cosas que pueda ver, como su mascota, el cielo, algo vivo y de color verde (en Arizona, ¿un cactus?).

4 cosas que pueda sentir físicamente, como la silla en la que está sentado, su camisa, la mano de su amigo.

3 cosas que pueda escuchar, como el viento, la risa de otra persona, la televisión, su respiración.

2 cosas que pueda oler, como la comida, el café, el jabón.

1 cosa que pueda saborear, como goma de mascar, una golosina, el aire.

Esperamos que haya disfrutado este artículo. Compartiremos más ejercicios como este en los próximos boletines.



Teladoc para Arizona Complete Health-Complete Care Plan

Reciba la atención y el asesoramiento médico que necesita sin costo alguno, en cualquier momento y en cualquier lugar.

Reciba asistencia médica para afecciones habituales como estas:



Resfriados, gripe y fiebre



Sarpullidos y afecciones de la piel



Sinusitis y alergias



Infecciones respiratorias



Problemas de salud mental, como estrés, depresión y ansiedad

Teladoc es una forma práctica de que los afiliados de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** reciban servicios de atención médica.

- Recibirá acceso las 24 horas a proveedores de atención médica de la red para cuadros médicos que no sean de emergencia, y asistencia para afecciones de salud mental de 7:00 a. m. a 9:00 p. m. MST.
- Reciba asesoramiento médico, un diagnóstico o una receta médica por teléfono.

Utilice Teladoc cuando esté en casa, en el trabajo o incluso de vacaciones.

Está disponible cuando lo necesita, o también puede programar una cita a la hora que le venga bien a usted.

Para utilizar Teladoc:

- Llame al **1-800-835-2362 (TTY/TDY 711)**.
- Visite teladoc.com/azcompletehealth.
- Llame a la línea de asesoramiento de enfermería de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** al **1-866-534-5963 (TTY/TDY 711)**, las 24 horas, los 7 días de la semana, y consulte por Teladoc.
- **También puede crear su cuenta hoy mismo:**
 - » **Comenzar**
Descargue la aplicación.
 - » **Cree su cuenta**
Escriba su información y complete sus antecedentes médicos.
 - » **Solicite una visita**
Un médico de Teladoc lo atenderá solo con un clic.



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. Arizona Complete Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

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
- Provides 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 and information written in other languages

If you need these services, contact Member Services at:

Arizona Complete Health: **1-866-918-4450 (TTY: 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, you can file a grievance with the Chief Compliance Officer. 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.

Submit your grievance to:

Arizona Complete Health

Attn: Chief Compliance Officer

1870 W Rio Salado Parkway, Tempe, AZ 85281

Fax: **1-866-388-2247**

Email: **AzCHGrievanceAndAppeals@AZCompleteHealth.com**

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 **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**



La Discriminación es un Delito

Arizona Complete Health cumple con las leyes de derechos civiles Federales vigentes y no discrimina por motivos de raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo. Arizona Complete Health no excluye a personas ni las trata de forma diferente por motivos de raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo.

Arizona Complete Health proporciona lo siguiente:

- Asistencia y servicios sin costo alguno a las personas con discapacidades para comunicarse de manera eficaz con nosotros, tales como intérpretes calificados de lengua de señas
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios de idiomas sin costo alguno a personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas

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

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

Si considera que Arizona Complete Health no le brindó estos servicios o lo discriminó de otra manera por motivos de raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el Oficial de Cumplimiento. Puede presentar una queja en persona, por correo, fax o correo electrónico. Su queja se debe realizar por escrito y se debe enviar en un plazo de 180 días a partir de la fecha en que la persona que presenta la queja toma conocimiento de lo que se considera como discriminación.

Envíe su queja a la siguiente dirección:

Arizona Complete Health

Attn: Chief Compliance Officer

1870 W Rio Salado Parkway, Tempe, AZ 85281

Fax: **1-866-388-2247**

Correo electrónico: **AzCHGrievanceAndAppeals@AZCompleteHealth.com**

También puede presentar una queja de derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, el cual se encuentra disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o bien por correo a la siguiente dirección: U.S. Department of Health and Human Services; 200 Independence Avenue, SW; Room 509F, HHH Building; Washington, D. C. 20201. Asimismo, puede presentar dicha queja por teléfono llamando al **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TTY).

Los formularios de queja están disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**

