

# Correo para miembros de Cenpatico Integrated Care

CenpaticoIntegratedCareAZ.com

Número 6 - septiembre de 2017

## En este número

- Bienvenido
- Rincón del director general
- Consejos sobre la medicación
- Salud y bienestar
- De regreso a la escuela
- Área de servicio e información de contacto de Cenpatico Integrated Care

## *Bienvenido*

Bienvenido a la edición de agosto del boletín para miembros de Cenpatico Integrated Care. En su interior encontrará estos artículos:

- Mensaje de nuestro director general
- Consejos sobre medicación
- Información sobre salud y bienestar
- Información sobre el regreso a la escuela ¡y mucho más!

Esperamos que le agrade el número seis y que disfrute del resto del verano.

Cenpatico Integrated Care

**Línea de Servicio de Atención al Cliente:**

**866-495-6738**

**Línea en Situaciones de Crisis: 866-495-6735**

**Sitio web: [cenpaticointegratedcareaz.com](http://cenpaticointegratedcareaz.com)**



Los servicios contractuales se financian parcialmente bajo contrato con el estado de Arizona.



# Rincón del director general



**James Stover, director general,  
Cenpatico Integrated Care**

¡Bienvenido a la edición de De regreso a la escuela del boletín de miembros de Cenpatico Integrated Care! Sé que este es un momento ajetreado en el año para las familias ya que se están preparando para volver a enviar a sus niños a la escuela. A continuación, hay algunos consejos sobre cómo volver fácilmente a la rutina del año escolar.

- Elija una hora de dormir que permita que su hijo descanse lo suficiente, y haga que tome un desayuno saludable por la mañana.
- Establezca una rutina para la familia. La clave es mantener esa rutina cada día para que su hijo sepa qué esperar.
- Programe la tarea con el tiempo suficiente para que el niño no tenga que estar a las apuradas.

Cenpatico Integrated Care desea ayudar a que usted y su familia estén sanos durante este año escolar. No se olvide de concertar una cita con el médico de atención primaria (PCP) de su hijo para un chequeo médico y vacunas anuales. Si necesita ayuda para programar una cita, llame a nuestro equipo de servicios para miembros al 866-495-6738.

Muchas gracias,

James Stover  
Director general, Cenpatico Integrated Care

Fuente: [Healthychildren.org](http://Healthychildren.org)



## Medicación: úsela con prudencia

Los medicamentos pueden salvar vidas. Pero incluso el mejor medicamento no funcionará a menos que lo esté tomando de la manera correcta. Eso quiere decir seguir las instrucciones en el prospecto del medicamento. Sin embargo, los prospectos pueden ser confusos. Asegúrese de consultar a su médico o farmacéutico:

- ¿Para qué es el medicamento?
- ¿Cuándo debo tomarlo?
- ¿Con qué frecuencia debo tomarlo?
- ¿Por cuánto tiempo debo tomarlo?
- ¿Debo evitar algo en particular mientras lo estoy tomando? ¿Determinados alimentos? ¿Otros fármacos? ¿Conducir?
- ¿Qué debo hacer si experimento algún efecto secundario?

Asegúrese de terminar de tomar el medicamento y reabastecer su prescripción para no saltarse una dosis. La mayoría de las personas mayores de 65 años pueden inscribirse en Medicare. Este programa gubernamental incluye la cobertura para prescripciones Medicare Parte D. ¿Ya cuenta con la cobertura Medicare Parte D? Asegúrese de llevar la tarjeta de Medicare Parte D con usted a la farmacia y de mostrársela al empleado cuando vaya a obtener sus medicamentos. Para obtener más información sobre Medicare Parte D, visite [www.medicare.gov/part-d](http://www.medicare.gov/part-d).

## Medicación y embarazo

Los opiáceos de venta con receta son analgésicos (medicamentos que se utilizan para aliviar el dolor) que su proveedor de atención médica puede indicarle si ha sufrido una lesión o si se ha sometido a una cirugía. Si toma opiáceos durante el embarazo, estos provocan graves problemas para el bebé, como nacimiento prematuro y abstinencia de drogas, llamada síndrome de abstinencia neonatal (NAS). Si está embarazada y actualmente toma opiáceos, llámenos para que podamos explicarle sus opciones. Cenpatico Integrated Care puede ayudarlos a usted y a su bebé de una manera segura. Llámenos al 1-866-495-6738, ¡estamos a su disposición!

Fuente:  
[www.marchofdimes.org](http://www.marchofdimes.org)



## Consejos para padres ante el regreso a la escuela

Ya casi es hora de que comience el año escolar. Este puede ser un momento estresante para usted y sus hijos. Habrá un nuevo maestro y tal vez una nueva escuela. Vaya a la jornada de puertas abiertas, reúnese con el maestro, recorra la escuela y visite la biblioteca, el patio de juegos y la cafetería. Asegúrese de que su hijo reciba todas las vacunas obligatorias.

Complete la documentación para el programa de almuerzo gratuito y reducido. Apréndase los horarios del autobús, el sitio donde recoger a los niños y el lugar donde dejarlos. Pida una lista de útiles escolares y averigüe si se los suministrarán.

Después de semanas de dormir hasta tarde y de irse a la cama tarde, es momento de comenzar a irse a dormir temprano y de volver a la rutina matinal. Los niños necesitan descansar. Horas de sueño recomendadas:

Edades	Horas de sueño
6 - 12 años	9 a 11
14 - 17 años	8 a 10

Algunos días antes del comienzo de la escuela, empiece a poner en práctica la hora de dormir más temprano y la rutina matinal para la escuela. Ponga el reloj despertador y repase la rutina matinal para la escuela. Tomen un desayuno saludable. Los niños no pueden aprender si tienen hambre. Suba al automóvil o vaya al sitio donde el autobús recoge a los niños. Esto hará que todo sea más sencillo el primer día de escuela.

El primer día de escuela es el primer paso para un buen año escolar. Lleguen puntuales y estén listos para el gran día.

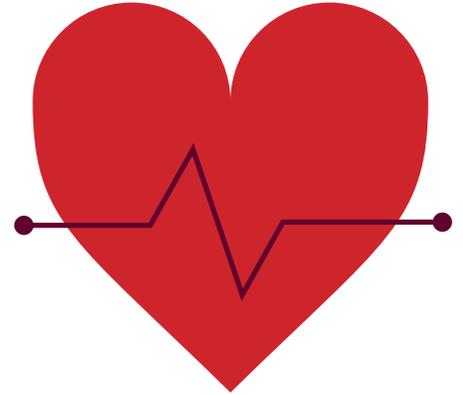
Fuente:  
<http://www.pbs.org/parents/education/going-to-school/back-to-school/back-to-school-tips-for-parents/>

## Recordatorio del chequeo médico

Apoyamos su salud. Programe hoy mismo una cita con su médico para un chequeo. Servicio de Atención al Cliente también puede ayudar a programar una cita. A continuación, se enumeran los chequeos médicos importantes:

- Examen ginecológico anual
- Estudios para detección de cáncer
- Si le diagnostican diabetes,
  - Una prueba de azúcar en la sangre al menos una vez por año
  - Un examen anual de la vista

¡Ya casi estamos en la temporada de gripe! Recuerde recibir una vacuna antigripal en el consultorio de su médico o en la farmacia local.



## El acoso escolar y cómo mantener a su hijo a salvo

El hostigamiento adopta distintas formas: su hijo puede ser víctima de acoso escolar, puede ser testigo del acoso escolar contra otros niños o incluso puede ser su hijo quien sea el acosador escolar.

- ¿Cómo sé si mi hijo está siendo víctima de acoso escolar?
- Hable acerca del acoso escolar con su hijo y cómo enfrentarse de manera segura a ello.
- Asegúrese de que su hijo sepa cómo obtener ayuda ante el acoso escolar.
- Dígale a su hijo que no debe aceptar el acoso escolar.
- Escuche lo que su hijo tenga para contarle sobre la escuela, sus amigos y sobre cómo se siente.
- Esté atento a los cambios en el comportamiento, como cambios en su forma de comer, si llora, si tiene pesadillas y si se niega a ir a la escuela.

¿Cómo puede ayudar a su hijo?

- Ayúdelo a hacer amigos.
- Conozca a los amigos de su hijo y a sus padres.
- Haga que su hijo participe activamente de las actividades extraescolares.
- Practique con su hijo cómo ignorar a un acosador escolar.
- Ayude a su hijo a identificar a maestros y amigos a los que se pueda dirigir si está preocupado por ser acosado en la escuela.

¿Qué puede hacer si su hijo está siendo víctima de acoso escolar?

- No diga “déjalo pasar” ni “aguántatela”.
- Hable con su hijo para saber qué está sucediendo en la escuela.
- Hágale saber a su hijo que lo ayudará y no lo contraatacará.
- Reúnase con los maestros y con otros miembros del personal de la escuela.

Si necesita ayuda, [stopbullying.gov](http://stopbullying.gov) tiene recursos; llame al 1-800-273-TALK (8255)

## Consejos para padres sobre el envío de mensajes con contenido sexual (sexting)

Los adolescentes comparten sus vidas con amigos, familiares y otras personas en línea. A veces, los adolescentes comparten demasiado por coqueteo, presión de los pares, acoso escolar, amenazas, o por el uso de drogas o alcohol. El envío por mensajes de texto de fotografías con desnudos o semidesnudos, o de fotografías sexualmente excitantes, se conoce como sexting.

La buena noticia es que la mayoría de los adolescentes no están metidos en esta práctica. El sexting puede causar riesgos emocionales y legales, especialmente si las fotografías no se mantienen en privado y se envían a alguien más. Algunos adolescentes lo consideran una forma de “sexo seguro” porque no se tienen que tocar, no hay riesgo de embarazo ni de enfermedades de transmisión sexual. El riesgo es que otras personas vean la fotografía. Está legalmente prohibido compartir fotos de desnudos con cualquier persona menor de 18 años.

¿Qué pueden hacer los padres?

- Encontrar un momento de tranquilidad para hablar sobre esta práctica.
- Preguntarles qué saben acerca de esto.
- Ayudar a su hijo adolescente a pensar cómo se sentiría si alguien en quien confió reenviara la fotografía a otros.
- Ayudar a su hijo adolescente a comprender los riesgos legales, sociales y para la reputación.

¿Qué sucede si es su hijo quien recibe una fotografía de un desnudo?

- Elimine la fotografía.
- Pregúntele si él a su vez reenvió la fotografía.
- Averigüe qué piensa sobre compartir la fotografía y las consecuencias emocionales y legales.
- Si su hijo recibe fotografías de desnudos, haga que las borre. Es posible que usted quiera hablar con otros adolescentes y sus padres.
- Antes de informar el caso de sexting a la escuela, conozca las reglas de la escuela.
- Busque asesoramiento legal si hay un adulto involucrado o si hay malas intenciones detrás.

Fuente: <http://www.connectsafely.org/tips-for-dealing-with-teen-sexting/>



## Comience el año escolar con confianza y con una bonita sonrisa\*.

¿Sabía que ir al dentista cada 6 meses puede ayudarlo a mantener los dientes y el cuerpo sanos de por vida? Ir al dentista puede ayudar a prevenir enfermedades bucales, y encontrará problemas ocultos de los que es posible que no estuviera al tanto. Las caries dentales a veces no duelen hasta ser grandes y más difíciles de reparar. Cuando las caries son grandes, suelen necesitar más trabajo y más citas con el dentista. Las caries sin tratar pueden causar dolor, infección, pérdida de dientes y ausencias al trabajo o a la escuela.

### ¿Sabía lo que puede lograr una sonrisa saludable?

- Incrementa la autoestima: las investigaciones confirman que los dientes son una de las primeras cosas que los demás notan en uno. Los dientes juegan un rol importante en cómo lucimos y cómo nos sentimos sobre nosotros mismos. Los dientes ausentes pueden cambiar la forma en la que se ve nuestro rostro. Cuando faltan dientes, la piel del rostro puede verse arrugada o venida abajo. Esto puede hacer que alguien se vea mucho mayor de lo que es.
- Mejora la comunicación: los dientes nos ayudan a pronunciar las palabras, como sucede con las letras “f” o “s”. Ser escuchado y comprendido es muy importante a la hora de entablar amistades y relaciones con los demás.
- Mejora la salud: los dientes nos ayudan a masticar y digerir la comida. Los dientes ausentes o dañados suelen limitar lo que podemos comer. Esto puede causar problemas digestivos junto con otros problemas de salud más graves que incluso ponen en riesgo la vida.

### ¡Mantener los dientes y las encías sanos es fácil!

- Límpiense entre los dientes todos los días con hilo dental, seda dental o un palillo dental delgado de plástico.
- Cepíllese los dientes durante 2 minutos, 2 veces por día con pasta dental fluorada.
- Cepíllese la lengua cada vez que se cepille los dientes. Cepillar la lengua ayuda a retirar los gérmenes que provocan el mal aliento y los gérmenes que causan infección en las encías y los dientes.
- Cambie el cepillo de dientes cada 2 o 3 meses.
- Asegúrese de utilizar un protector bucal si practica deportes. Evitará que se caigan o dañen.
- Limite las bebidas con azúcar, Taki's, Hot Cheetos y bebidas como gaseosas, bebidas energéticas y Gatorade.
- Acuda al chequeo dental cada 6 meses para poder detectar los problemas cuando sean pequeños.
- Consulte a su dentista si ve algún cambio en el color de los dientes, si tiene dolor de muelas o si observa que las encías sangran al cepillarse o pasarse el hilo dental. Esto podría ser una señal de que algo está comenzando.
- Si el dentista recomienda un barniz de flúor, hágalo. ¡Ayuda a proteger los dientes!

\*Los beneficios dentales para aquellos mayores de 21 años no están cubiertos por Cenpatico Integrated Care.

Fuente: la Academia Estadounidense de Periodontología - <https://www.perio.org/LTGYW/member-dashboard>



## La discriminación es ilegal

Cenpatico Integrated Care (Cenpatico IC) complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Cenpatico IC does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. To communicate effectively with us, Cenpatico IC provides, at no cost:

- Aids and services to people with disabilities, such as: qualified sign language interpreters, and written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Language services to people whose primary language is not English, such as: qualified interpreters, and information written in other languages

If you need these services contact: Phone: 866-495-6738, TTY: 877-613-2076; or 333 E. Wetmore Road, Tucson, AZ 85705. If you believe that Cenpatico IC has 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: Cenpatico Integrated Care, 333 E. Wetmore Road, Tucson, AZ 85705, or Phone: 866-495-6738, TTY: 877-613-2076; Fax: 866-714-7998; or

Email: [CAZgrievanceandappeals@cenpatico.com](mailto:CAZgrievanceandappeals@cenpatico.com). You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, call us. 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 or phone at: U.S. Department of Health and Human Services 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building Washington, D.C. 20201 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD) Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**ATTENTION:** If you speak a language other than English, language assistance services are available to you at no cost. To communicate with us call 866-495-6738 (TTY: 877-613-2076).

**注意:** 如果您使用的語言不是英文，我們可提供免費的語言協助。請透過以下電話與我們聯絡：866-495-6738 (TTY: 877-613-2076)。

**ATTENTION :** Des services linguistiques sont à votre disposition si vous ne parlez pas anglais. Pour nous contacter, appelez le 866-495-6738 (TTY: 877-613-2076).

**ACHTUNG:** Wenn Sie eine andere Sprache als Englisch sprechen, stehen Ihnen sprachliche Hilfedienste kostenlos zur Verfügung. Sie erreichen uns unter 866-495-6738 (TTY: 877-613-2076).

**注:** 英語以外の言語をご希望の場合は、言語補助サービスが無料でご利用いただけます。同サービスをご希望の方は866-495-6738 (聴覚障害者向け (TTY) 877-613-2076) までお問い合わせください。

영어 이외의 다른 언어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용할 수 있습니다. 저희와 연락하시려면 866-495-6738 번으로 연락해주시기 바랍니다 (TTY: 877-613-2076).

**SHOOH:** Saad doo Bilagáana k'ehjí bee yánífti'góó t'áá ni nizaad bee níká a'doowołgo bee haz'á t'áá jíík'e. Kojj' nihich'í' hólne' 866-495-6738 (TTY: 877-613-2076).

**PAŽNJA:** Ako govorite jezik koji nije engleski, dostupne su vam besplatne usluge jezične pomoći. Za komunikaciju s nama nazovite 866-495-6738 (TTY: 877-613-2076).

**ATENCIÓN:** Si habla otro idioma distinto al inglés, tiene a su disposición servicios de asistencia de interpretación en otros idiomas sin costo adicional. Póngase en contacto con nosotros llamando al siguiente número 866-495-6738 (TTY: 877-613-2076).

โปรดทราบ: หากท่านไม่สามารถพูดภาษาอังกฤษได้ เรามีบริการผู้ช่วยเหลือทางภาษาซึ่งพร้อมให้ความช่วยเหลือโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย

โดยสามารถติดต่อสื่อสารกับเราได้ที่เบอร์ 866-495-6738 (โทรพิมพ์: 877-613-2076)

**CHÚ Ý:** Nếu quý vị sử dụng ngôn ngữ khác với tiếng Anh, các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ sẽ được cung cấp cho quý vị miễn phí. Để liên lạc với chúng tôi xin gọi 866-495-6738 (TTY: 877-613-2076).

**ВНИМАНИЕ!** Если вы не говорите по-английски, доступна бесплатная служба языковой поддержки. Чтобы связаться с нами, позвоните по телефону 866-495-6738 (TTY: 877-613-2076).

**ATENSYON:** Kung nakapagsasalita ka ng wika bukod sa Ingles, nakalaan sa iyo ang mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Upang makipag-ugnayan sa amin tumawag sa 866-495-6738 (TTY: 877-613-2076).

انتبه: إذا كنت تتحدث لغة خلاف اللغة الإنجليزية، تتوفر خدمات المساعدة في اللغة لك دون مقابل. للتواصل معنا اتصل على رقم 866-495-6738 (الطابعة عن بعد: 877-613-2076).

توجه: اگر به زبانی غیر از انگلیسی صحبت می‌کنید، ما آماده‌ایم تا خدمات کمک‌های زبانی را به صورت رایگان به شما ارائه دهیم. برای ارتباط با ما، با شماره 866-495-6738 (TTY: 877-613-2076) تماس بگیرید.

• 866-495-6738 • 877-613-2076 (TTY) • 866-495-6738 • 877-613-2076 (TTY) • 8664956738 (TTY: 877-613-2076)

# ¡Tiene voz y voto en su atención!

ES MÁS IMPORTANTE PARA NOSOTROS DE LO QUE PIENSA...

## 🏠 ¿Qué es un Centro de atención?

Un Centro de atención es su proveedor, quien está siempre a su lado para atender todas sus necesidades relacionadas con la salud.

## 📍 ¿Dónde puede ir a recibir sus servicios?

Puede recibir estos servicios de varios proveedores, como servicios colaborativos de apoyo o atención especializada para su hijo. Estos se llaman proveedores especialistas. Su Centro de atención puede ayudar a coordinar referencias de especialidades o puede visitar [cenpaticointegratedcareaz.com](http://cenpaticointegratedcareaz.com) para ver una lista completa de proveedores.

## 👥 ¿Qué es un Equipo de atención?

YSu Centro de atención y la red completa de proveedores especialistas de Cenpatico Integrated Care trabajan juntos como parte de un equipo de atención para servirle.

## 👩‍⚕️ ¿Qué debe saber?

¡Somos un equipo! Cenpatico Integrated Care está para ayudarle. Tiene derecho a recibir la atención que necesite por los proveedores que usted elija. Si necesita asistencia para encontrar al especialista perfecto, llame al 1-866-495-6738. Un representante del servicio de atención al cliente de Cenpatico Integrated Care estará ahí para ayudarle.



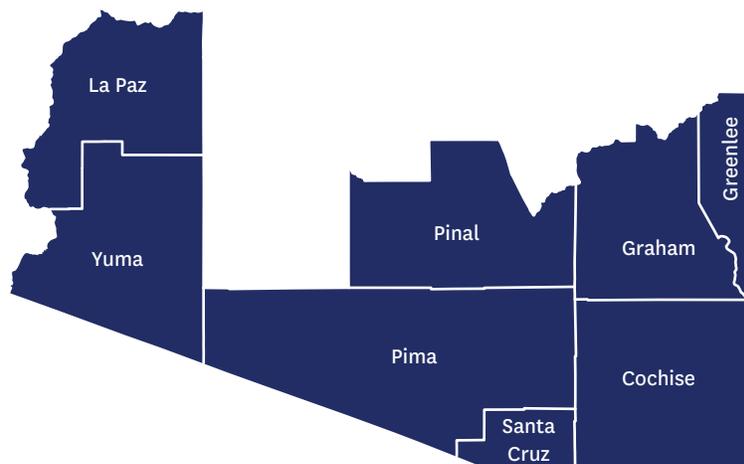
Transformando comunidades una persona a la vez



**Servicio de Atención al Cliente: 866-495-6738**

**Línea en Situaciones de Crisis: 866-495-6735**

*[cenpaticointegratedcareaz.com](http://cenpaticointegratedcareaz.com)*



*Área de servicio de Cenpatico Integrated Care*