

BEWELL

Consejos y recursos para apoyar un estilo de vida saludable | Volumen 1 – 2022



POR QUÉ ES IMPORTANTE TOMAR SUS MEDICAMENTOS

¿ENFERMO? AQUÍ
ES DONDE DEBE
ACUDIR

CÓMO MANEJAR
LAS REDES
SOCIALES Y EL
ACOSO

FUNDAMENTOS DE
LOS MEDICAMENTOS
CON RECETA DE
MEDICARE

PÁGINA 5

¿NECESITA AYUDA PARA AFRONTAR UN PROBLEMA?



EN ESTA EDICIÓN

3 POR QUÉ ES IMPORTANTE TOMAR SUS MEDICAMENTOS

4 ¿ENFERMO? AQUÍ ES DONDE DEBE ACUDIR

BIENVENIDA A LOS MIEMBROS DE CAREIST

5 ¿NECESITA AYUDA PARA AFRONTAR UN PROBLEMA?

6 CÓMO MANEJAR LAS REDES SOCIALES Y EL ACOSO

8 FUNDAMENTOS DE LOS MEDICAMENTOS CON RECETA DE MEDICARE

NO ES DEMASIADO TARDE PARA RECIBIR LA VACUNA CONTRA LA INFLUENZA

9 GOCE DE UNA BOCA SANA PARA TODA LA VIDA

10 COLOREE POR NÚMERO
PUEBLOS ORIGINARIOS: PROTÉJANSE Y PROTEJAN A SU FAMILIA Y A SU COMUNIDAD

11 CENTROS DE EXCELENCIA DE CAREIST
HABLE SIEMPRE CON SU MÉDICO

NÚMEROS QUE DEBE CONOCER

¡Estamos a solo una llamada (o un clic) de distancia!

 Servicio de Atención al Cliente: **1-866-560-4042 (TTY 711)**
(De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. hora MST)

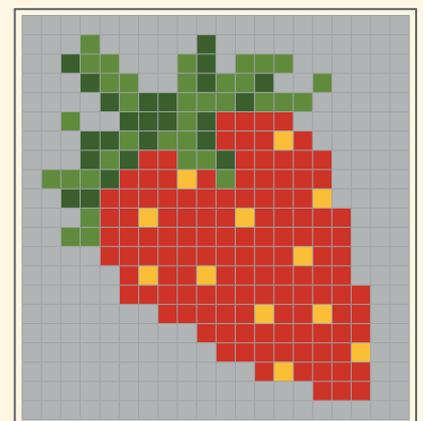
 Línea de asesoramiento de enfermería: **1-800-746-3163**
(Las 24 horas del día, los 7 días de la semana)

 **Información de la Línea directa para crisis de salud conductual y suicidio las 24 horas, por condado:**

Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo y Yavapai:
1-877-756-4090 (TTY 1-800-327-9254)

 Línea de Ayuda de Community Connections:
1-866-775-2192 (TTY 711)

Visite: www.care1staz.com



Respuesta de la página 10



Por qué es importante tomar sus medicamentos

Sus medicamentos lo ayudan a mantenerse saludable. Incluso si no se siente enfermo, es importante que siga tomando sus medicamentos según las indicaciones de su médico. Cuando se toman según las indicaciones, los medicamentos pueden ayudar a evitar que sus afecciones empeoren.

Hable con su médico si no está seguro de cómo tomar sus medicamentos o si tiene preguntas sobre su plan de tratamiento. Juntos, pueden crear una rutina de medicamentos que lo beneficie a usted y a su salud. Cuando hable con su médico, asegúrese de plantear cualquier pregunta o inquietud que pueda tener.

Consejos que lo ayudarán a cumplir con su rutina de medicamentos:

- Establezca una alarma para cuándo tomar sus medicamentos.
- Utilice una caja para medicamentos con etiquetas para la hora del día y el día de la semana.
- Pídale a su médico o farmacéutico una receta para un suministro de 90 días.



Asegúrese de tener siempre a mano su medicamento.

Resurta sus medicamentos antes de que se terminen. También puede resultarle útil que le envíen sus recetas a su casa con una farmacia de pedidos por correo.

FUENTES: Million Hearts, "Medication Adherence: Action Steps for Public Health Practitioners", consultado en: <https://millionhearts.hhs.gov/files/Medication-Adherence-Action-Guide-for-PHPs.pdf>; U.S. Food & Drug Administration, "Why You Need to Take Your Medications as Prescribed or Instructed," consultado en: <https://www.fda.gov/drugs/special-features/why-you-need-to-take-your-medications-prescribed-or-instructed>

¿ENFERMO?

Aquí es donde debe acudir

La mayoría de las veces, debe llamar a su médico de cuidado primario (PCP). Este es el médico que mejor lo conoce a usted y a sus antecedentes médicos.

Acuda a su PCP por temas como:

- Resfríos y gripe
- Dolor de garganta
- Dolor de oídos
- Otros problemas menores

Acuda a un **Centro de Atención de Urgencia** cuando necesite atención el mismo día, pero el consultorio de su médico está cerrado.



En caso de emergencia, llame al 911 o diríjase a la ER más cercana. Llame a su PCP al día siguiente y programe una consulta de seguimiento. Infórmele a su PCP toda instrucción o medicamento que recibió en la ER.



Llame a nuestra línea de asesoramiento de enfermería disponible las 24 horas al 1-800-746-3163. Hablará con alguien del personal de enfermería que lo ayudará a decidir qué hacer a continuación para recibir la atención que necesita.



¿Necesita ayuda para programar una cita? Llame al **1-866-560-4042 (TTY 711)**.

FUENTE: Scripps, "Should You Go to the Emergency Room or Urgent Care?"; consultado en: https://www.scripps.org/news_items/4231-should-you-go-to-the-emergency-room-or-urgent-care

BIENVENIDA A LOS MIEMBROS DE CARE1ST

¿Quiere obtener más información sobre su plan de salud? Asista a la **Orientación para Miembros**. Aprenda sobre:

- Beneficios de salud cubiertos
- Cómo encontrar un proveedor
- Línea de asesoramiento de enfermería
- Telesalud
- Programa Healthy Rewards
- Oportunidades educativas y de defensoría
- Servicios para Miembros
- Recursos comunitarios

Regístrese hoy:

Para reuniones en línea o presenciales:

- Correo electrónico **advocates@care1staz.com**
- Visite el sitio web para miembros de Care1st: **https://care1staz.com/az/members/Member_Orientation.asp**

Las reuniones virtuales se realizan el tercer miércoles de cada mes a las 5:30 p.m. y el tercer jueves de cada mes al mediodía.



Si necesita ayuda, nuestro personal está aquí para ayudarlo.
Llame al Servicio de Atención al Cliente: **1-866-560-4042 (TTY 711)**

¿NECESITA AYUDA PARA AFRONTAR UN PROBLEMA?



Si necesita ayuda o conoce a alguien que la necesita, dígalo.
El suicidio ocupa el puesto n.º 10 de las principales causas de muerte en los Estados Unidos.

¿Está usted o alguien que conoce en riesgo? Puede resultar útil conocer los signos de advertencia. Entre estos signos se pueden incluir los siguientes:

- Querer estar solo
- No querer hacer las cosas que le gustan
- No cuidar su aspecto
- Dormir demasiado o muy poco
- Comer muy poco
- Tener sentimientos muy intensos
- Pensar o hablar sobre querer morir o no ser una carga

iHay esperanza!

Si usted o alguien que conoce está pensando en el suicidio, busque ayuda. Una forma sencilla de ayudar es hablar sobre ello. Dedique un momento a llamar y hablar sobre lo que le está molestando a usted o a otra persona.

Si está teniendo pensamientos sobre lastimarse o sabe de alguien que los tenga, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio. Está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. La llamada es gratuita y privada.



Llame al **1-800-273-TALK (8255)**

FUENTES: Centers for Disease Control and Prevention, "Facts About Suicide", consultado en: <https://www.cdc.gov/suicide/facts/index.html>; National Suicide Prevention Lifeline, "We Can All Prevent Suicide", consultado en: <https://suicidepreventionlifeline.org/how-we-can-all-prevent-suicide/>



CÓMO MANEJAR EL ACOSO Y LAS REDES SOCIALES

Actualmente, todos nosotros, incluidos los niños, pasamos más tiempo en línea. Independientemente de su edad, la presencia en línea conlleva el riesgo de ciberacoso y otros delitos en línea. Por este motivo, es importante que les enseñe a sus hijos a ser inteligentes en las redes sociales.

Cuando los adolescentes publican fotos de sí mismos, utilizan sus nombres reales y fechas de nacimiento, y comparten el nombre de su escuela o ciudad, puede convertirlos en objetivos fáciles para los depredadores en línea.

Además, puede ser perjudicial para los niños pasar demasiado tiempo en las redes sociales. Pasar demasiado tiempo frente a la pantalla puede llevar a los niños a compararse injustamente con otros. Esto puede desencadenar en los niños sentimientos de malestar sobre sí mismos.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR?

Primero, es importante saber qué hacen sus hijos en línea. Respete su privacidad, pero también asegúrese de que no corren riesgos.

Siga estos 3 consejos para una presencia en línea segura:

1 Piense en su publicación.

- No comparta nada que no quisiera que el docente o la abuela vean.
- Sea respetuoso con otros en línea. No diga cosas que avergüencen a otras personas o hieran sus sentimientos.
- No publique su ubicación, número de teléfono ni detalles del evento.

2 Analice las contraseñas y la configuración de privacidad.

- Revise la configuración de privacidad con los niños para asegurarse de que la entienden.
- Es importante mantener la privacidad de las contraseñas. Recuérdeles a los niños que no deben compartir las contraseñas con sus amigos.
- Solo deben aceptar como “amigos” a personas que realmente conocen.

3 Establezca límites en el uso de las redes sociales.

- Establezca una cantidad razonable de tiempo frente a la pantalla por día.
- Mantenga las computadoras en la oficina, la sala de estar o la cocina, donde todos puedan verlas.

Pídeles a los niños que le digan si alguien los está acosando o intimidando en línea o en persona.

FUENTE: Nemours KidsHealth, “Teaching Kids to Be Smart About Social Media”, consultado en: <https://kidshealth.org/en/parents/social-media-smarts.html?ref=search>

FUNDAMENTOS DE LOS MEDICAMENTOS CON RECETA DE MEDICARE

Existen 3 tipos de Medicare:

- 1 La Parte A de Medicare** cubre las hospitalizaciones.
- 2 La Parte B de Medicare** cubre las visitas al consultorio del médico.
- 3 La Parte D de Medicare** cubre parte de los costos de sus medicamentos recetados en la farmacia. Los planes de la Parte D de Medicare no cubren todos los medicamentos recetados en la farmacia. Consulte la lista de medicamentos de su plan de la Parte D de Medicare para saber qué medicamentos están cubiertos.

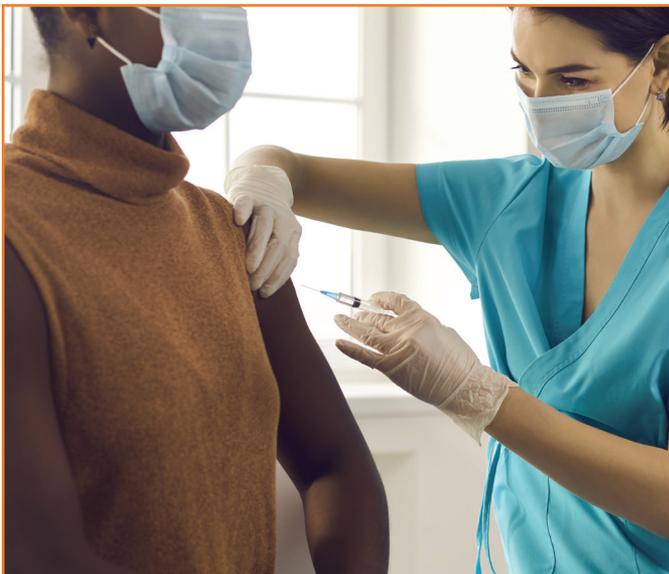
Puede tener tanto Medicare como Medicaid. Medicaid puede pagar por los medicamentos que no están cubiertos por su plan de la Parte D de Medicare. Si tiene preguntas sobre qué medicamentos están cubiertos en la farmacia, puede llamarnos.

 Llame al Servicio de Atención al Cliente de Care1st:
1-866-560-4042 (TTY 711)

Queremos que aproveche al máximo sus beneficios. La mayoría de los medicamentos están disponibles como un suministro de 3 meses o 90 días. Pregúntele a su médico o farmacéutico sobre los suministros de 90 días. Si recibe más medicamentos a la vez, puede ahorrarle tiempo y dinero. Puede utilizar nuestro conveniente servicio de pedidos por correo para recibir sus medicamentos con receta. Simplemente llame a CVS Caremark para registrarse.

 Llame a CVS Caremark: **1-866-808-7471**

FUENTE: Medicare.gov, "What's Medicare?", consultado en: <https://www.medicare.gov/what-medicare-covers/your-medicare-coverage-choices/whats-medicare>



No es demasiado tarde para recibir la VACUNA CONTRA LA INFLUENZA

Llámenos para encontrar un médico o una farmacia que le pueda aplicar la vacuna.

Llame al: **1-866-560-4042 (TTY 711)**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

GOCE DE UNA BOCA SANA PARA TODA LA VIDA



A los 5 años, 1 de cada 2 niños en Arizona tiene caries (daños en los dientes). Las caries afectan especialmente a los niños de familias de bajos ingresos, así como a los niños nativos estadounidenses e hispanos. Por eso, es importante ayudar a los niños a desarrollar buenos hábitos dentales cuando son jóvenes. Estarán encaminados a tener una boca sana para toda la vida.

Siga los lineamientos de la American Dental Association para tener una mejor salud oral:

Cepillo: Cepílese dos veces al día durante 2 minutos. Cambie el cepillo de dientes cada 3 o 4 meses.

Flúor: Cepílese con una pasta dental con flúor. El flúor ayuda a proteger sus dientes de las caries.

Hilo dental: Recuerde limpiarse con hilo dental todos los días para eliminar los restos de comida que quedan entre los dientes.

Selladores: Aplíquese un recubrimiento protector fino llamado sellador en los dientes a partir de los 6 años de edad.

¿Quiere tener una sonrisa fabulosa?

Visite al dentista cada 6 meses. Los niños que tienen buena higiene bucal son más propensos a tener lo siguiente:

- Dientes más sanos
- Menos problemas dentales
- Buen aliento

FUENTES: Mouth Healthy, “New Year, Healthier Mouth”, consultado en: <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/h/holiday-ideas> y “Sealants”, consultado en: <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/s/sealants>; Arizona Department of Health Services, “Finding the Keys to Arizona’s Oral Health Issues”, consultado en: <https://www.azdhs.gov/documents/prevention/womens-childrens-health/oral-health/2019-2022-state-oral-health-plan.pdf>; U.S. Department of Health and Human Services, “Take Care of Your Child’s Teeth”, consultado en: <https://health.gov/myhealthfinder/topics/doctor-visits/regular-checkups/take-care-your-childs-teeth#panel-1>

COLOREE POR NÚMERO

Coloree los números para revelar el bocadillo perfecto para la primavera. Esta fruta es dulce, jugosa y muy sabrosa. Además, es una excelente fuente de vitamina C. Para su salud, es importante ingerir una cantidad adecuada de vitamina C todos los días.

-  1 - GRIS
-  2 - VERDE
-  3 - VERDE OSCURO
-  4 - ROJO
-  5 - AMARILLO

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	3	2	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	2	2	1	1	2	3	2	2	3	1	1	2	1	1	1	1
1	1	1	1	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1
1	1	2	1	1	3	3	3	2	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	2	3	2	2	3	4	4	4	5	4	1	1	1	1	1
1	1	1	3	2	3	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	1	1	1	1
1	2	2	2	3	4	4	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	1	1	1
1	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	1	1	1	1
1	1	1	2	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	1	1	1
1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1
1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	1	1	1
1	1	1	1	1	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	4	4	4	4	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

FUENTE: U.S. National Library of Medicine, "Vitamin C", consultado en: <https://medlineplus.gov/ency/article/002404.htm>

PUEBLOS ORIGINARIOS:

Protéjense, y protejan a su familia y a su comunidad

Los nativos americanos desean proteger a su comunidad y preservar sus tradiciones. Por este motivo, el 75% afirma que planea vacunarse contra la COVID-19.

La vacuna puede ayudar a ralentizar la propagación de la COVID-19. Hace que sea más seguro para los pueblos originarios estar con la familia extendida y proteger a los adultos mayores.

Haga su parte para proteger el futuro de su comunidad: vacúnese lo antes posible. Siga usando mascarilla, lávese las manos y practique el distanciamiento social.



Llame a su departamento de salud tribal o del condado para averiguar dónde puede recibir la vacuna.

FUENTE: Urban Indian Health Institute, "Strengthening Vaccine Efforts in Indian Country", consultado en: <https://www.uihi.org/projects/strengthening-vaccine-efforts-in-indian-country/>



CARE1ST CENTROS DE EXCELENCIA

Care1st quiere asegurarse de que todos los miembros tengan acceso a servicios de alta calidad.

Care1st ofrece Centros de Excelencia (COE) que han sido elegidos por el gran nivel de atención que proporcionan a los miembros. Un COE muestra niveles altos de buen liderazgo, calidad y servicio.

Los COE se asocian con sus médicos y especialistas para lograr excelentes resultados de salud. Lo hacen al hablar entre sí sobre lo que usted necesita y se aseguran de que esté satisfecho con los servicios que recibe.

Care1st elige los COE en función de 3 factores: calidad de los servicios, volumen de membresía, y prácticas y servicios creativos.

Como miembro valioso, pronto podrá recibir estos servicios. Es importante que reciba la atención adecuada para ayudarlo a lograr resultados.

Esté atento a más novedades sobre estos COE y cómo obtener estos servicios. A medida que recibamos información nueva, la publicaremos en nuestro sitio web.

Visite este enlace para obtener información adicional y actualizaciones:
<https://care1staz.com/az/providers/network.asp>

Nos complace ofrecerle estos importantes servicios pronto.



HABLE SIEMPRE CON SU MÉDICO

Este material tiene fines informativos solamente y no debe tomarse como asesoramiento médico o garantía de cobertura de algún servicio de Care1st.



Care1st Health Plan Arizona
1870 West Rio Salado Parkway
Tempe, AZ 85281

Información sobre salud y bienestar o prevención

BEWELL

Care1st Health Plan Arizona, Inc. (Care1st) cumple las leyes federales aplicables sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available to you at no cost. Call **1-866-560-4042** (TTY: **711**).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística sin ningún costo. Llame al **1-866-560-4042** (TTY: **711**).

