



Contenido:

Se puede dejar de fumar

Pyx

El HIV/sida puede
dañarles a usted
y a su bebé

Prevención del suicidio

Medicare Parte D

Servicios de salud de
la unidad médica móvil

Servicios no cubiertos
por Medicaid

Libérese del
estrés jugando

Coloree para estar
saludable

Redeterminación

Líneas directas para
situaciones de crisis

Le damos la bienvenida

a la edición de otoño de Whole You, un boletín informativo de Care1st Health Plan Arizona.

Soy Scott Cummings, presidente del plan Medicaid, y espero que este boletín informativo le encuentre bien.

En esta edición, le acercamos muchos artículos útiles. Encontrará consejos prácticos, información clave y alternativas saludables que son muy importantes para seguir en el camino que le ayudará a cuidarse mejor en todos los aspectos.

No se olvide de ocuparse de su redeterminación de Medicaid. Así se denomina el proceso de elegibilidad por el que debe pasar para mantener su cobertura de Medicaid del Sistema de Control de Costos de Atención de Salud de Arizona (AHCCCS).

Asegúrese de que el AHCCCS pueda ponerse en contacto con usted para confirmar la continuación de su elegibilidad.

Inicie sesión en healtharizonaplus.gov para actualizar su dirección o llame al **1-855-HEAPLUS (432-7587)**.

Si ya no es elegible para Medicaid, pueden existir otras opciones de cobertura de atención de salud. Tómese un momento para ver los otros planes que Arizona Complete Health tiene para ofrecer.

Espero que disfrute de la última edición y que le resulte útil para cuidarse mejor en todos los aspectos.

¿No leyó la edición anterior? Vea la versión en inglés [aquí](#) o la versión en español [aquí](#).



Scott Cummings, presidente del plan Medicaid
Care1st Health Plan Arizona



¿Se puede dejar de fumar!

¿Alguna vez pensó en dejar de fumar? Cada día, muchas personas como usted dejan de fumar. La Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona ([ASHline](#)) puede ayudarle. La ASHline es gratuita y confidencial, y usted puede trabajar con un asesor experimentado que le ayudará a elaborar un plan para dejar de fumar. Puede hablar con un asesor para dejar de fumar por teléfono, por mensaje de texto o por correo electrónico. Los miembros del AHCCCS pueden recibir dos semanas de terapia de reemplazo de la nicotina (NRT) de la ASHline sin costo. Las NRT pueden ayudarle a manejar los antojos que surgen al dejar el tabaco.

Dejar de fumar es una de las decisiones más importantes que puede tomar en beneficio de su salud. Es posible que deba intentarlo varias veces, ¡pero no se rinda!

Llame a la ASHline: **1-800-QUIT-NOW (1-800-754-8669)**
En español: **1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)**.

Fuente: ASHLine.

Pyx Health

Porque nadie se recupera solo

A todos nos viene bien un poco más de apoyo...

Pyx Health está para ayudarle a aprovechar al máximo su plan de seguro de salud sin ningún costo. Si necesita ayuda para encontrar un médico, alimentos, transporte o simplemente alguien con quien hablar, estamos aquí para usted.

- Chatee con el amable personal de Pyx Health para recibir apoyo y ánimo.
- Conozca todos los beneficios que ofrece su plan de seguro de salud.
- Mejore el estado de ánimo, la ansiedad, la motivación y más.
- Encuentre recursos para la salud física y mental.

Descargue la aplicación Pyx Health en su teléfono o tableta para comenzar. ¿No tiene un teléfono inteligente? No hay problema. Puede registrarse por teléfono o en el sitio web:

- Teléfono: **1-855-499-4777 (seleccione la opción 1)**.
- Sitio web: PyxHealth.com/download.



El HIV/sida puede dañarles a usted y a su bebé

Todas las mujeres pueden hacerse una prueba de HIV voluntariamente. Si está embarazada o planea estarlo, hágase la prueba de HIV lo antes posible y pídale a su pareja que se la haga.

Si el resultado de la prueba es positivo, Care1st Health Plan Arizona cubre la prueba, el asesoramiento y el tratamiento para usted y su bebé. Su médico de atención de maternidad de Care1st Health Plan Arizona puede solicitar esta prueba o buscar una clínica que ofrezca pruebas confidenciales en [GetTested](#).

Si tiene preguntas o necesita más información sobre las pruebas o los servicios disponibles, también puede llamar a Servicios al Miembro al **1-866-560-4042 (TTY/TDD: 711)**.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, "[10 Tips for Preventing Infections Before and During Pregnancy](#)".

Apoyo para la salud mental y la prevención del suicidio

Hablar del suicidio puede resultar incómodo, pero es una situación que no puede ignorarse. Existen conexiones a recursos para ayudar e iniciar la conversación.

Si usted o alguien a quien conoce tiene pensamientos suicidas, existen líneas confidenciales para situaciones de crisis, locales y nacionales, disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para guiarle hacia la seguridad.

Línea para Situaciones de Crisis de Arizona: 1-844-534-4673 o 1-844-534-HOPE

RECURSOS NACIONALES:

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio Lifeline
 - o 1-800-273-TALK (8255)
 - o 1-888-628-9454 (español)
- Línea de Crisis para Veteranos
 - o 1-800-273-TALK (8255) (pulse 1)
 - o O envíe un mensaje de texto al 838255
- Crisis Text Line
 - o Envíe un mensaje de texto con la palabra HOME al 741741
 - o Envíe un mensaje de texto con la palabra NATIVE o INDIGENOUS al 741741 (línea para indígenas)
- Teen Lifeline
 - o 1-800-248-TEEN (8336)
- The Trevor Project
 - o 1-866-488-7386 (jóvenes que se identifican como LGBTQIA+)
- Safe Call Now
 - o 206-459-3020 (apoyo para el personal de primeros auxilios)

¿Se enteró de que existe un nuevo recurso para ayudar a cualquier persona en crisis, sin importar en qué parte de los Estados Unidos se encuentre?

El nuevo número de apoyo en situaciones de crisis fuera de Arizona es 988. Es para personas que tienen una crisis de salud mental. Este número de tres dígitos comunicará a la persona que llama con un asistente capacitado. Este asistente la escuchará y la pondrá en contacto con el mejor recurso. El objetivo principal de este número es facilitarle la obtención de ayuda.

Con la creación del 988, se comunicará a las personas de una respuesta policial o médica a la de un asistente de salud del comportamiento. Antes, el resultado de las llamadas al 911 podía ser una visita a la sala de emergencias o una visita de las fuerzas de seguridad. Estas no eran las mejores soluciones para los problemas de las personas que llamaban.

El suicidio no es el único motivo de las llamadas. Piense en adolescentes que sufren acoso, en una persona deprimida después de tener un bebé o, quizá, en alguien que siente ansiedad. Todos pueden aprovechar la ayuda.

Hoy en día, muchos estados están reconociendo la importancia de la salud mental y de las emergencias de salud mental. Ahora, el 988 abrirá la puerta para que las personas puedan acceder fácilmente al apoyo para la salud mental en la comunidad. Para recibir apoyo dentro de Arizona, la línea para situaciones de crisis es **1-844-534-4673** o **1-844-534-HOPE**. Este es el mejor número para acceder rápidamente a los recursos de apoyo en salud mental.



Medicare tiene cuatro partes diferentes (A, B, C, D).

La Parte A es para la cobertura hospitalaria. La Parte B es para las visitas al consultorio, algunas vacunas y cierto equipo médico. Un ejemplo de equipo médico son los suministros para el autoexamen de personas con diabetes. La Parte C es para cuando usted elige tener cobertura de beneficios a través de un plan privado en lugar de Original Medicare. La Parte D es la cobertura de medicamentos recetados. Medicare Parte D también cubre algunas vacunas que no están cubiertas por la Parte B.

Cada plan tiene una lista llamada “Formulario”.

Se trata de una lista de medicamentos cubiertos y preferidos. Puede acceder a esta lista en el sitio web del plan. Es posible que tenga cobertura de Medicare y Medicaid. En ese caso, su plan Medicaid puede pagar los medicamentos que el plan Medicare Parte D no cubre. Cuando vaya al médico, pídale que se asegure de que su medicamento está cubierto en el Formulario. Si tiene dudas sobre qué medicamentos están cubiertos en la farmacia, puede buscar en el sitio web de su plan Medicare. También puede llamar a Servicios al Miembro al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación (ID).

Si el medicamento no está en el Formulario, usted o su médico deben solicitar una excepción. Algunos medicamentos están excluidos de la cobertura explícitamente. Por ejemplo, los medicamentos que se usan para el aumento o la pérdida de peso.

Medicare también puede establecer restricciones en medicamentos que están enumerados en el Formulario. Antes de ir a la farmacia, debe averiguar si su medicamento tiene una restricción. Existen tres tipos principales de restricciones. La primera es la autorización previa. Es cuando debe obtener la aprobación previa del plan antes de que se cubra un medicamento. La segunda es la terapia escalonada. Es cuando el plan exige que primero pruebe un medicamento menos costoso o diferente. La tercera son los límites de cantidad. Es cuando su plan solo cubre cierta cantidad del medicamento durante un período determinado. Por ejemplo, un límite de 30 píldoras cada 30 días.

Para pagar menos por sus medicamentos recetados, use farmacias preferidas de la red. Estas son farmacias que tienen contrato con su plan. Para obtener más información, comuníquese con Servicios al Miembro o visite <https://wellcare.azcompletehealth.com> desde el enlace “Find a Doctor or Pharmacy” (Buscar un médico o una farmacia). La Parte D usa categorías de medicamentos llamadas “niveles”. Los niveles tienen diferentes copagos o costos compartidos. Cada plan establece sus propios niveles. Si no puede pagar su medicamento, hable con el médico para que le cambie a un medicamento de un nivel inferior.

La mayoría de los medicamentos están disponibles con receta médica para 3 meses. Pida a su médico o farmacéutico una receta médica para 90 días para ver si está disponible. También puede usar una farmacia de compra por correo para que le envíen los medicamentos a su domicilio. Para registrarse en el servicio de entrega por correo antes del 31 de diciembre de 2023, visite Caremark.com. Después del 1.º de enero de 2024, ingrese en express-scripts.com/rx para coordinar la entrega de nuestros medicamentos. Su salud es importante para nosotros. Tomar los medicamentos según las indicaciones es una de las formas más fáciles de mantenerse saludable.

Citas:

1. [https://www.medicareinteractive.org/get-answers/medicare-basics/medicare-coverage-overview/original-medicare#:~:text=There%20are%20four%20parts%20of,see%20below%20for%20more%20information\)](https://www.medicareinteractive.org/get-answers/medicare-basics/medicare-coverage-overview/original-medicare#:~:text=There%20are%20four%20parts%20of,see%20below%20for%20more%20information))
2. <https://wellcare.azcompletehealth.com/drug-pharmacy/mail-order.html>

Servicios de salud de la unidad médica móvil (MMU)



North Country HealthCare presta servicios médicos en su unidad médica móvil en los condados de Coconino y Mohave. Esto le permite acceder más fácilmente a las consultas con un médico. La unidad móvil lleva la atención directamente a quienes la necesitan.

¿QUÉ SERVICIOS SE OFRECEN?

Puede recibir el mismo tipo de atención que en su consulta médica habitual. Estos son los servicios que puede obtener:

- Atención primaria
- Manejo de condiciones agudas y crónicas (asma, diabetes, etc.)
- Atención de urgencia para enfermedades o lesiones repentinas
- Inmunización
- Análisis de laboratorio y radiografías
- Exámenes, como embarazo, COVID, estafilococos y estreptococos, glucosa en sangre y orina, entre otros
- Vacunas

¿DÓNDE PUEDE ENCONTRAR LA MMU?

La unidad móvil que está en el condado de Mohave atiende a pacientes en el Kingman Area Food Bank y en las comunidades rurales de Meadview y Yucca.

La unidad móvil que está en Flagstaff atiende a pacientes semanalmente en Flagstaff Shelter Services. La unidad móvil también atiende pacientes todas las semanas en Summit High School. Puede encontrar la unidad móvil en clínicas temporales durante todo el año y en eventos comunitarios.

CRONOGRAMA:

Tusayan Fire Department
(408 AZ-64, Grand Canyon Village, AZ 86023)
El primer martes de cada mes, de 9:30 a. m. a 3:00 p. m.

Fuente: (s. f.) North Country HealthCare, "North Country Healthcare Mobile Medical Unit Health Services". Extraído el 22 de junio de 2023 de <https://northcountryhealthcare.org/patient-resources/mobile-medical-unit-health-services/>.

Servicios no cubiertos por Medicaid

¿Sabía que el AHCCCS tiene algunos servicios disponibles, incluso si no califica para Medicaid? Es posible que usted o sus seres queridos puedan recibir servicios a través de la financiación estatal. Estos son algunos de los servicios:

• Auriculoterapia (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 miembros con trastornos por consumo de sustancias, podría estar cubierto el cuidado de niños
• Prevención y tratamiento de trastornos por consumo de sustancias y de opiáceos
• Servicios de intervención temprana para el HIV y la tuberculosis
• Servicios de salud mental para adultos con enfermedades mentales graves (SMI) o niños con trastornos emocionales graves (SED)

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 a Servicios al Miembro al **1-866-560-4042 (TTY/TDD: 711)**.

¿Puede liberarse del estrés jugando?



¿Alguna vez se ha sentido a jugar a un videojuego para desconectar? No está solo. Especialmente desde la pandemia. Un estudio de 2021 mostró un aumento del 71% en el tiempo de juego, y el 58% de las personas afirmaron que jugar a videojuegos les hacía sentir mejor. Algunos creadores incluso están inventando juegos solo para ayudar a las personas a sentirse tranquilas. Piense, por ejemplo, en esos juegos en los que aparecen simpáticos animales o dibujos animados o joyas bonitas. Los expertos afirman que los juegos que nos ayudan a entrar en un estado de flujo pueden ayudarnos a aliviar el estrés. Dependiendo de cómo le guste jugar, incluso algunos de los juegos más difíciles pueden ayudar a manejar los niveles de estrés.

Para aliviar el estrés, busque juegos que le permitan hacer estas tres cosas:

1. Tomar sus propias decisiones en el juego.
2. Sentirse bien por cumplir objetivos.
3. Jugar con otras personas.

¿Fin del juego? ¿Los videojuegos son buenos para nuestros niveles de estrés y nuestra salud?

Aunque los videojuegos parecen hacernos más bien que mal, los expertos advierten que ningún exceso es bueno. Los juegos de lucha, disparos o tareas muy difíciles no ayudarán a bajar los niveles de estrés. Además, algunas personas utilizan los videojuegos para no tener que enfrentarse a otros problemas o malos sentimientos. Esa no es una buena solución a largo plazo.

Para los niños, las reglas son diferentes. Ellos necesitan límites claros. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda no dedicar más de 30 a 60 minutos diarios a los videojuegos en días de escuela y dos horas o menos los fines de semana. Además, es necesario asegurarse de saber a qué juegan para que no estén expuestos a contenidos inapropiados o violentos.

Si necesita más alivio para el estrés, eche un vistazo a nuestra página para colorear a continuación. Si necesita más ayuda, puede obtener servicios de salud mental.



Llame a Servicios al Miembro al **1-866-560-4042** (TTY/TDD: 711) o visite nuestro sitio web [Care1st Health Plan Arizona](#) para buscar un proveedor que pueda ayudarle.

Fuentes:

- <https://www.wired.com/story/casual-games-mental-health/>.
- <https://sundial.csun.edu/168574/arts-entertainment/the-rise-of-stress-free-video-games/>.
- <https://childmind.org/article/healthy-limits-on-video-games/#:~:text=For%20kids%20over%20the%20age,with%20graphic%20violence%20or%20sex.>

Coloree para estar saludable

¿Necesita un descanso de su atareado día? Tómese unos minutos para dejar salir el artista que lleva dentro.
¡Coloree la imagen y disfrute!



Redeterminación



Comenzaron las renovaciones regulares del AHCCCS. Asegúrese de que el AHCCCS pueda comunicarse con usted.

Actualice su información de contacto y regístrese para recibir alertas por mensaje de texto o por correo electrónico.

El AHCCCS necesita su dirección postal, número de teléfono y dirección de correo electrónico actuales para asegurarse de que reciba notificaciones importantes cuando sea el momento de su renovación.

Actualizar su información de contacto es sencillo. Estas son algunas maneras de hacerlo:

- Inicie sesión en su cuenta en www.healtharizonaplus.gov y regístrese para recibir mensajes de texto o correos electrónicos del AHCCCS.
- Póngase en contacto con una organización de ayuda comunitaria. Encuentre una lista en www.healtharizonaplus.gov.
- Llame a Health-e-Arizona Plus al **1-855-HEA-PLUS (1-855-432-7587)**, de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 6:00 p. m.
- Llame a Care1st Health Plan Arizona al **1-866-560-4042 (TTY/TDD: 711)**.

Actúe rápidamente cuando reciba un aviso del AHCCCS (Medicaid).

- Busque la información sobre la renovación en su buzón de correo y responda rápidamente.
- Si ya no es elegible para el AHCCCS, busque otras opciones de cobertura de atención de salud:
 - Visite www.healthcare.gov.
 - Para obtener información sobre Ambetter by Arizona Complete Health (Mercado de Seguros de Salud), visite <https://ambetter.azcompletehealth.com/> o llame al **1-855-346-6805 (TTY/TDD: 711)**.
 - Para obtener información sobre Wellcare by Allwell (Medicare), visite <https://wellcare.azcompletehealth.com/> o llame al **1-800-977-7522 (TTY/TDD: 711)**.

Para recibir apoyo adicional, comuníquese con Servicios al Miembro de Care1st al 1-866-560-4042 (TTY/TDD: 711).

Información de contacto y líneas directas para situaciones de crisis



INFORMACIÓN DE CONTACTO Y LÍNEAS DIRECTAS PARA SITUACIONES DE CRISIS

SERVICIO PARA MIEMBROS DE CARE1ST HEALTH PLAN ARIZONA: 1-866-560-4042 o TTY/TDD: 711

Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

LÍNEA ESTATAL PARA SITUACIONES DE CRISIS: **1-844-534-4673 o
1-844-534-HOPE**

MENSAJE DE TEXTO: **4HOPE (44673)**

CHAT: crisis.solari-inc.org/start-a-chat

Todos los números locales permanecen activos y se transferirán
a la Línea Estatal para Situaciones de Crisis.

LÍNEA NACIONAL PARA SITUACIONES DE SUICIDIO Y CRISIS: 988

LÍNEA NACIONAL PARA SITUACIONES DE CRISIS

(LLAMADA O MENSAJE DE TEXTO): **988**

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

OTROS NÚMEROS DE TELÉFONO PARA SITUACIONES DE CRISIS:

Línea de Crisis para Veteranos: **988 (pulse 1)**

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

PROVEEDORES:

Southern Mohave (Lake Havasu): **Community Health Associates (CHA)**

Apache, Navajo, North of Grand Canyon: **Community Bridges, Inc. (CBI)**

Coconino, Northern Mohave (Bullhead City, Kingman): **TERROS**

Yavapai, Base of Grand Canyon: **Spectrum**