



mercy care

# ASUNTOS DE SALUD

Primavera/Verano 2022

## Información y recursos útiles para el COVID-19

- Las vacunas contra el COVID-19 son eficaces para prevenir enfermedades graves causadas por el COVID-19 y limitar la propagación del virus que las causa.
- La prueba, el tratamiento y las vacunas contra el COVID-19 son sin costo para usted.
- Todas las personas de 5 años de edad en adelante pueden vacunarse (5 años o mayor para la vacuna de Pfizer, 18 años o mayor para las vacunas de Moderna y Johnson & Johnson).

### ¿Dónde puedo obtener la vacuna contra el COVID-19?

Visite [www.azhealth.gov/findvaccine](http://www.azhealth.gov/findvaccine) o llame al 1-844-542-8201.

### ¿Qué significa 'totalmente vacunado'?

- Dos semanas después de la segunda dosis en una serie de dos dosis, como las vacunas de Pfizer o Moderna
- Dos semanas después de una vacuna de dosis única, como la vacuna Johnson & Johnson

### ¿Estaré protegido una vez que me vacune?

Las vacunas contra el COVID-19 son eficaces para prevenir enfermedades graves causadas por el COVID-19. Incluso después de estar completamente vacunado, se recomienda usar una mascarilla en público, mantener una distancia social de al menos 6 pies con otras personas y lavarse las manos con frecuencia.

### ¿Puedo obtener transporte para ir a mi cita de vacunación contra el COVID-19?

Sí. Una vez que haya programado su cita para vacunarse, llame a Servicios a Miembros para programar el transporte. Trate de llamar con una anticipación de al menos tres días. Los miembros de ACC deben llamar al **602-263-3000** o al **1-800-624-3879 (TTY/TDD 711)**. Los miembros de RBHA deben llamar al **602-586-1841** o al **1-800-564-5465 (TTY/TDD 711)**.

*Fuentes: Arizona Department of Health Services; Centers for Disease Control and Prevention*

## Los teléfonos inteligentes no tienen ningún costo para usted

Usted podría obtener el servicio celular más un teléfono inteligente sin costo a través del programa Lifeline del gobierno federal. Llame a Servicios a Miembros de Mercy Care al **602-263-3000** o al número gratuito **1-800-624-3879 (TTY 711)** y pregunte por el programa Assurance Wireless Lifeline. Deberá mostrar evidencia de elegibilidad para inscribirse en el programa telefónico Lifeline.

El servicio Assurance Wireless Lifeline incluye:

- Datos todos los meses
- Mensajes de texto ilimitados
- Minutos de voz todos los meses
- Teléfono inteligente Android

Los beneficios adicionales de Mercy Care incluyen:

- Consejos y recordatorios de salud por mensaje de texto
- Llamadas a Servicios a Miembros que no cuentan para sus minutos mensuales

Para obtener más información, llame a Servicios a Miembros de Mercy Care al **602-263-3000** o **1-800-624-3879 (TTY/TDD 711)**, o visite [www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org) y seleccione "Para miembros", y luego seleccione "Recursos para miembros".

## Ante una crisis de salud conductual

Los miembros de Mercy Care pueden llamar a la Línea de Crisis de Salud Conductual las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

### Centro de Arizona

- Condado de Maricopa: **1-800-631-1314** o **602-222-9444 (TTY/TDD 1-800-327-9254** o **602-274-3360)**
- Comunidad indígena Salt River Pima Maricopa: **1-855-331-6432**
- Comunidades indígenas Gila River y Ak-Chin: **1-800-259-3449**
- Nación Yavapai de Fort McDowell: **480-461-8888**
- Distrito de San Lucy de la nación Tohono O'odham: **480-461-8888**
- Envíe **HOPE** por mensaje de texto al **4HOPE (44673)**

### Sur de Arizona

- Condados de Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz y Yuma o la tribu apache de San Carlos: **1-866-495-6735**
- Nación Tohono O'odham: **1-844-423-8759**
- Tribu Pascua Yaqui: Tucson, **520-591-7206**; Guadalupe, **480-736-4943**

### Norte de Arizona

- Condados de Gila, Apache, Coconino, Mohave, Navajo y Yavapai: **1-877-756-4090**
- Tribu apache White Mountain: **928-338-4811**
- Nación Navajo: **928-551-0508**

Línea de crisis para veteranos: **1-800-273-8255, oprima 1**

Línea nacional de crisis para envío de mensajes de texto: Envíe **HOME** al **741741** por mensaje de texto por cualquier tipo de crisis, o visite [www.crisistextline.org/text-us](http://www.crisistextline.org/text-us).

Línea directa nacional de prevención del suicidio: **1-800-273-8255**



Teléfono o mensajes de texto de Lifeline para adolescentes: **602-248-TEEN (602-248-8336)**

El personal de la Línea de Crisis puede ayudar de diferentes maneras:

- Reunirse con usted en la comunidad
- Llevarlo a un lugar seguro
- Ayudarlo a identificar sus recursos para la atención
- Ayudarlo a coordinar asesoramiento
- Ofrecer opciones para manejar otras situaciones urgentes

*Siempre llame al **911** en situaciones que pongan en riesgo la vida.*

Si necesita a alguien con quien hablar: Llame a la línea de apoyo Warm Line al **602-347-1100**. Es una línea de apoyo dirigida por especialistas acreditados en apoyo de pares. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## Recuperación de salud mental

### El apoyo de pares y familiares ayuda

Cada ubicación de Integrated Health Home cuenta con especialistas capacitados en apoyo de pares para ayudar a los miembros. Estas personas son mentores que pueden relacionarse con su amigo o ser querido.

El especialista en apoyo de pares puede ayudar a las familias y a su ser querido a vivir con un diagnóstico de enfermedad mental grave (SMI, por sus siglas en inglés). Los especialistas en apoyo de pares conocen el proceso de recuperación gracias a su propia experiencia. Los especialistas en apoyo de pares reciben capacitación sobre cómo involucrar a las personas en los servicios para apoyar su recuperación.

El apoyo de pares proporciona a los miembros:

- Recursos para conectarse con la comunidad
- Herramientas para usar en momentos de crisis

- Ayuda con planes de tratamiento y bienestar
- Un defensor que trabajará con su equipo clínico

También hay especialistas en apoyo familiar que lo educan y lo guían a través del sistema de salud conductual. Un especialista en apoyo familiar es un defensor de su amigo o ser querido y de usted. Los especialistas en apoyo familiar ayudan a dar una voz a la familia que elija el miembro. Le dan la oportunidad de explicar su situación familiar única.

Además, pueden conectarlo con otros socios comunitarios de Mercy Care que pueden brindarle servicios como

apoyo para obtener empleo y vivienda para su ser querido. Estos socios comunitarios son miembros del equipo de tratamiento con los que podrá interactuar y conectarse para apoyar a su amigo o ser querido.

Los pares y las familias desempeñan un papel importante para ayudar a los miembros a estar lo más saludables posible. Es por eso que Mercy Care trabaja con Arizona Peer and Family Coalition, una organización de defensores de pares y familiares. La coalición se asegura de que las personas y las familias tengan una voz en las decisiones de políticas de salud conductual que afectan a su comunidad.

¿Desea obtener más información sobre cómo participar?

¿O sobre los recursos de apoyo de pares y familiares?

Simplemente envíe un correo electrónico a la Oficina de Asuntos Personales y Familiares a [OIFATeam@mercycares.org](mailto:OIFATeam@mercycares.org).





## Parte D de Medicare

### Tomar sus medicamentos de la forma correcta

Mercy Care quiere que usted esté lo más saludable posible para que pueda disfrutar de la vida. Una de las formas más importantes de mantenerse saludable es tomar los medicamentos según las indicaciones del médico y tomarlos al horario preestablecido.

El término utilizado para describir si los pacientes toman sus medicamentos de la forma correcta se denomina “cumplimiento con los medicamentos”. El cumplimiento con los medicamentos continuo es importante para su salud. Hay muchas enfermedades y afecciones de salud cuyos efectos negativos no

se ven todos los días. Estas pueden incluir diabetes, presión arterial alta y colesterol alto, entre otras. Dado que usted no “siente” los efectos de estas enfermedades todo el tiempo, puede ser difícil acordarse de tomar los medicamentos.

Estos son algunos consejos que pueden ayudarle:

- Mantenga sus medicamentos en un lugar que vea todos los días, como el botiquín junto al cepillo de dientes.
- A menos que su médico le indique un horario específico, tome sus medicamentos cuando le sea fácil recordarlo. Haga que tomar sus medicamentos sea parte de su rutina diaria.

- Use un pastillero y escriba en el pastillero la hora a la que debe tomar sus medicamentos.
- Utilice la alarma de un reloj o de un dispositivo electrónico (tableta, teléfono inteligente) para acordarse de que debe tomar sus medicamentos.
- Pida a un familiar o amigo cercano que le recuerden que debe tomar sus medicamentos.

Mantenga siempre sus medicamentos fuera del alcance de los niños. Si tiene alguna duda sobre los medicamentos que toma, consulte a su médico o farmacéutico.

# Consejos para ayudar a prevenir o controlar la diabetes tipo 2

## ¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es una señal de advertencia de que es probable que desarrolle diabetes tipo 2. Sus niveles de azúcar en sangre son demasiado altos pero aún no son lo suficientemente altos como para que le diagnostiquen diabetes tipo 2. Más de 1 de cada 3 adultos estadounidenses tiene prediabetes, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

Es importante que su médico controle si tiene prediabetes. Si tiene esta afección de salud, tómela en serio. Sepa que algunos cambios en el estilo de vida pueden retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 más adelante. Estos cambios también pueden ayudar a controlar la diabetes tipo 2 si ya la tiene.

**Baje de peso.** Perder una pequeña cantidad de peso, incluso de 10 a 15 libras, puede ayudar.

**Manténgase activo.** Unos 30 minutos de caminata o actividad similar cuatro a cinco veces a la semana pueden ayudarlo a estar más saludable de muchas maneras.

**Coma sano.** El azúcar está en casi todo lo que comemos, desde comidas preenvasadas y refrigerios hasta bebidas e incluso condimentos. Lea las etiquetas de los alimentos para verificar si contienen azúcares añadidos. Reducir los azúcares y comer alimentos más saludables es un buen comienzo.

## Alimentos que se deben limitar:

- Muchos alimentos pueden tener un contenido naturalmente alto de azúcar. Estos incluyen azúcar de mesa o para hornear, miel, jarabe de arce, algunas leches, y frutas como sandía, piña y banana.

- Muchos alimentos procesados, como comidas para microondas, comida rápida, pan, papas fritas, galletas dulces, galletas saladas, ketchup, aderezos para ensaladas y acompañamientos en caja, contienen azúcares añadidos o carbohidratos. Los carbohidratos se convierten en azúcares en el cuerpo cuando no se queman. Estos tipos de alimentos también pueden incluir grasas poco saludables, alto contenido de sodio (sal) y conservantes químicos que pueden causar aumento de peso.

## Alimentos favorables para la diabetes:

- Los sustitutos adecuados del azúcar en los alimentos aún pueden ofrecer ese “dulzor perfecto”. Actualmente hay muchas opciones sabrosas, como stevia, fruta del monje, eritritol y xilitol. Estos no aumentan significativamente su nivel de azúcar en sangre.
- Las frutas de bajo índice glucémico como cerezas, duraznos, arándanos rojos, arándanos azules, moras y

frambuesas pueden ser una opción dulce más saludable y proporcionar importantes vitaminas y nutrientes.

- La avena y otros alimentos ricos en fibra, como los frijoles, tienen muchos beneficios, como ayudar a digerir los alimentos, reducir el colesterol, controlar los niveles de azúcar en sangre y ayudar a perder peso.
- Las verduras, especialmente las de hojas verdes como espinaca, col rizada, brócoli, pepino, repollo y apio, deben estar incluidas en una dieta saludable.

Realice esta prueba en [www.cdc.gov/prediabetes/spanish/risktest/index.html](http://www.cdc.gov/prediabetes/spanish/risktest/index.html) para ver si tiene riesgo de tener prediabetes y considere la posibilidad de perder peso, hacer ejercicio y llevar una dieta saludable para obtener una variedad de beneficios que le cambiarán la vida.

*Fuentes: [www.cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html](http://www.cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html); [www.diabetes.org/diabetes-risk/prediabetes](http://www.diabetes.org/diabetes-risk/prediabetes)*



## Servicios de planificación familiar

¿Sabía que Mercy Care cubre el control de la natalidad sin costo para usted, para hombres y mujeres en edad reproductiva? Estos servicios ayudan a evitar el embarazo. Algunos métodos anticonceptivos también brindan protección contra las infecciones de

transmisión sexual (ITS). Puede elegir entre estas opciones; todas están cubiertas:

- Píldoras anticonceptivas
- Anticonceptivos inyectables
- Anticonceptivos implantables subdérmicos (debajo de la piel)

- DIU (dispositivo intrauterino)
- Diafragmas
- Condones
- Esponjas anticonceptivas
- Supositorios
- Planificación familiar natural
- La píldora del día después
- Asesoramiento sobre anticonceptivos
- Esterilización (ligadura de trompas para mujeres o vasectomía para hombres) para miembros de 21 años en adelante
- Pruebas de detección de embarazo
- Pruebas de detección y tratamiento de ITS (infecciones de transmisión sexual) tanto en hombres como en mujeres

Pregunte a su médico sobre las opciones de anticoncepción reversible de acción prolongada (LARC, por sus siglas en inglés). Puede elegir obtener servicios y suministros de planificación familiar de cualquier proveedor adecuado. No se necesita referido y no se le cobra ningún cargo por estos servicios.



## Dejar de fumar

¿Consumes tabaco? Dejarlo es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Con medicamentos y asesoramiento, puede duplicar sus posibilidades de dejar el tabaco. Puede obtener ayuda o asesoramiento a través de educación grupal, por teléfono y por mensajes de texto. Su médico también puede darle medicamentos.

Su médico también puede referirlo a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine) para obtener asesoramiento y recursos que le ayudarán a dejar el tabaco. No necesita un referido para ASHLine. ASHLine puede darle información que le ayudará a protegerse y a proteger a sus seres queridos del humo de segunda mano.

Muchas personas han dejado de fumar y consumir tabaco a través de programas que ofrece ASHLine. Si desea obtener más información que le ayude a usted o a alguien

que conoce a dejar el tabaco, tiene opciones. Usted puede:

- Llamar a Servicios a Miembros de Mercy Care. Los miembros de ACC deben llamar al **602-263-3000** o al **1-800-624-3879 (TTY/TDD 711)**. Los miembros de RBHA deben llamar al **602-586-1841** o al **1-800-564-5465 (TTY/TDD 711)**.
- Si forma parte del programa de manejo de la atención de Mercy Care, hablar con su administrador de atención.
- Hablar con su médico.
- Llamar a ASHLine directamente al **1-800-556-6222** o visite **www.ashline.org**.

Hay otros recursos disponibles para que deje el tabaco. Visite Tobacco Free Arizona en **www.azdhs.gov/prevention/tobacco-chronic-disease/tobacco-free-az/index.php**. Tobacco Free Arizona es un programa que ayuda a las personas de Arizona a conocer los riesgos del consumo de tabaco y los recursos para dejarlo.



## La lactancia protege al bebé y a la madre

Las células, las hormonas y los anticuerpos presentes en la leche materna pueden proteger a los bebés de las enfermedades. Esta protección es única y se modifica según las necesidades cambiantes de su bebé. Y amamantar también puede ayudarle a usted, además, a reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer de mama y cáncer de ovario. La lactancia también puede ayudarle a perder el peso que aumentó durante el embarazo.

Aprender a amamantar requiere tiempo, práctica y paciencia. Una buena prensión de su bebé es importante para amamantar correctamente y para su comodidad. Durante los primeros días de lactancia, el bebé puede tardar un tiempo en prenderse bien al pecho.

Usted puede darse cuenta de si su bebé toma suficiente leche. Generalmente estará complacido y ganará peso de

forma constante después de la primera semana de vida. Si le preocupa que su bebé no esté tomando suficiente leche, hable con el médico de su bebé.

Usted puede tomar ciertos medicamentos durante la lactancia, pero no todos. Siempre hable con su médico o farmacéutico sobre los medicamentos que utiliza y consulte antes de comenzar a utilizar medicamentos nuevos. Esto incluye medicamentos de venta libre y con receta, vitaminas y suplementos dietéticos o a base de hierbas.

Puede amamantar incluso después de volver al trabajo o a la escuela. Planificar con anticipación la vuelta al trabajo puede ayudar a facilitar la transición. Hable con su empleador sobre sus opciones.

*Fuente: "Your Guide to Breastfeeding" de Office of Women's Health de Centers for Disease Control and Prevention*

## Recursos para usted

- El Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) de Arizona ofrece alimentos, asesoramiento nutricional y acceso a servicios de salud para mujeres, bebés y niños. Las madres que están amamantando pueden recibir apoyo de pares, un paquete de alimentos mejorados, sacaleches y otros suministros. Llame al WIC al **1-800-252-5942** para ver si reúne los requisitos.
- Puede llamar a la Línea Directa de Amamantamiento del Departamento de Servicios de Salud de Arizona al **1-800-833-4642**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- La Liga de la Leche de Arizona ofrece apoyo entre madres para las mujeres que eligen amamantar. Llame al **602-234-1956** o visite [www.llofaz.org](http://www.llofaz.org).

## Salud dental infantil: No se salte el cepillado ni los chequeos

Las consultas dentales regulares son importantes para personas de todas las edades. La placa se forma a partir de alimentos y bacterias, y causa deterioro de los dientes (caries). En promedio, los niños de Arizona tienen cinco dientes afectados por caries. Eso es aproximadamente 1 de cada 4 dientes

en la boca de un niño. El cepillado y el uso de hilo dental no eliminan toda la placa que causa la caries.

Por eso es importante que un profesional dental realice una limpieza dental al niño. Una limpieza dental eliminará cualquier resto que haya quedado. Los servicios dentales

de rutina están cubiertos para los miembros de hasta 21 años de edad.

Su dentista también puede detectar problemas en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar. Por ejemplo, las caries son más fáciles de arreglar cuando son pequeñas. Y la enfermedad periodontal se puede revertir si se detecta en una fase temprana.

### Cuándo visitar al dentista

Siga las indicaciones de su dentista sobre la frecuencia con la que debe llevar a su hijo. Esto es lo que los expertos suelen recomendar:

- **Bebés.** Lleve al bebé al dentista cuando le estén saliendo los primeros dientes. La Asociación Dental Estadounidense indica que se debe llevar a los bebés al dentista antes de que cumplan 1 año de vida.
- **Niños.** La mayoría de los niños deben visitar al dentista cada seis meses.

### Durante su visita

Informe al dentista si la salud de su hijo ha experimentado algún cambio. Las afecciones médicas pueden afectar los dientes, especialmente si su hijo tiene:

- Sensibilidad dental
- Encías inflamadas o sangrantes
- Mal aliento persistente
- Dolor o hinchazón en la boca
- Sequedad de boca
- Diabetes, enfermedad cardíaca, trastorno alimenticio o VIH
- Antecedentes familiares de caries o enfermedad periodontal

*Fuentes: American Dental Association; Arizona Department of Health Services: Division of Public Health Services, Public Health Prevention Services, Office of Oral Health; Arizona School Dental Survey, 1999–2003; U.S. National Library of Medicine*







## Peligros de la exposición al plomo

El plomo en la sangre de una persona puede causar problemas de salud graves. La intoxicación por plomo es causada por respirar o tragar plomo.

El plomo puede encontrarse en:

- Pintura y polvo en casas más antiguas, especialmente el polvo que se desprende durante reformas o reparaciones
- Dulces, maquillaje, juguetes, joyas, macetas esmaltadas y medicamentos tradicionales fabricados en otros países
- Acabado de automóviles, construcción y plomería
- Suelo y agua de grifo
- Especies, remedios a base de hierbas y polvos ceremoniales

### Exposición al plomo durante el embarazo

Si está embarazada, es especialmente importante evitar la exposición al plomo. El plomo puede pasar de la madre al bebé por nacer. Demasiado plomo en el cuerpo puede:

- Presentar un riesgo de aborto espontáneo
- Hacer que el bebé nazca antes de término o con poco peso
- Dañar el cerebro, los riñones y el sistema nervioso del bebé
- Hacer que un niño tenga problemas de aprendizaje o comportamiento

### Peligros para los niños

La exposición al plomo en niños puede provocar:

- Daño en el cerebro y el sistema nervioso
- Crecimiento y desarrollo más lentos

- Problemas de aprendizaje y comportamiento
- Problemas auditivos y del habla

Es difícil saber si un niño ha estado expuesto al plomo porque puede no haber síntomas. La mejor manera de verificar la intoxicación por plomo es hacerle al niño un análisis de plomo en sangre. Consulte al médico del niño sobre las pruebas.

La intoxicación por plomo puede prevenirse. La clave es evitar que los niños entren en contacto con el plomo. Si los niños tienen intoxicación por plomo, deben ser tratados. Aprenda cómo evitar la exposición al plomo. Para obtener más información sobre la intoxicación por plomo, visite [www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/default.htm](http://www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/default.htm).



## VIH y embarazo: Por qué es importante hacerse la prueba

¿Está pensando en tener un bebé? ¿Está embarazada ahora? Asegúrese de hacerse la prueba de detección de VIH (virus de inmunodeficiencia humana). El VIH es el virus que causa el SIDA.

Una mujer con VIH puede transmitirle el virus a su bebé. Esto puede suceder mientras está embarazada. Y también puede suceder en el momento del parto.

Si una mujer sabe que está infectada, puede tomar medidas para mantenerse sana y también mantener sano a su bebé. La transmisión del virus al bebé puede evitarse con medicamentos especiales.

Los medicamentos funcionan mejor si comienza a tomarlos a principios del embarazo. Pero si no puede hacerlo, igualmente pueden ser útiles si los toma

antes de que comience el trabajo de parto y nazca el bebé.

La prueba se recomienda para todas las mujeres embarazadas, incluso las que creen que no tienen VIH. Las personas con VIH pueden no tener síntomas durante años.

Conocer su estado en relación con el VIH ayuda a asegurar que tanto usted como su bebé estén sanos. Hable con su médico sobre cómo realizarse estas pruebas. Si los resultados de la prueba indican que tiene alguna infección de transmisión sexual (ITS) o VIH, su médico puede darle medicamentos y ayudarlo a recibir asesoramiento. Las pruebas, los medicamentos y el asesoramiento no tienen ningún costo para usted.

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention*

ASUNTOS DE SALUD se publica como un servicio comunitario a los miembros de Mercy Care. 4500 E. Cotton Center Blvd., Phoenix, AZ 85040.

Esta es información general de salud y no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltelo a este sobre sus necesidades de atención médica.

Mercy Care es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

Llame a Servicios a Miembros de Mercy Care de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m., o a la línea de enfermería las 24 horas: Los miembros de ACC deben llamar al **602-263-3000** o **1-800-624-3879 (TTY/TDD 711)**. Los miembros de RBHA deben llamar al **602-586-1841** o **1-800-564-5465 (TTY/TDD 711)**. [www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org)

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.