



Otoño/Invierno 2018

## Un nuevo nombre. Un nuevo logotipo. El mismo excelente servicio.

Es posible que haya notado un nombre y logotipo diferentes en este boletín. Esto se debe a que Mercy Care Plan y Mercy Maricopa Integrated Care son ahora una misma compañía. Nos enorgullece anunciar que nuestro nuevo nombre es Mercy Care.

### ¿Por qué Mercy Care?

En el pasado, Mercy Care Plan y Mercy Maricopa tenían contratos separados con el estado de Arizona para brindar

servicios de salud física y del comportamiento. Nuestro nuevo contrato con el AHCCCS es un contrato integrado.

Atención integrada significa que un miembro necesita solo un plan de salud para recibir atención para su mente y su cuerpo. Convertirnos en un solo plan de salud significa que podemos brindar atención integrada a las personas a las que servimos.

Mercy Care ha estado prestando servicios en Arizona desde hace 33 años. Somos un plan de salud que las personas conocen y en el que confían. Si bien nuestro logotipo puede verse diferente, nuestro objetivo sigue siendo el mismo: ayudarle a estar lo más saludable posible.

Si tiene alguna pregunta, puede llamar a Servicios a Miembros de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m., al **602-263-3000** o al **1-800-624-3879** (TTY/TDD 711).

---

## Presentamos DispatchHealth

En lugar de ir a la sala de emergencias, ahora puede recibir atención urgente en la comodidad de su hogar. Un equipo médico capacitado en la sala de emergencias irá a su casa en unas horas. Puede quedarse en casa y poner toda su energía en sentirse mejor. Para solicitar atención, llame al **480-493-3444**, visite **dispatchhealth.com** o use su aplicación móvil.



## Manual para Miembros

Puede obtener el Manual para Miembros de este año a través de Servicios a Miembros de Mercy Care Plan sin costo. Además pueden enviarle una copia sin costo del Directorio de Proveedores. Servicios a Miembros está disponible de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m., al **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY/TDD 711).

.....

## Enfrentemos el acoso

El acoso u hostigamiento es un problema grave, pero se puede prevenir o detener. Muchos jóvenes han sufrido acoso. Puede que hayan sido víctimas de acoso, que ellos mismos hayan acosado a otra persona o que hayan visto a alguien siendo acosado. El acoso puede ser físico, verbal o, incluso, social. Por lo general, existe la intención de dañar y suele ser un problema continuo.

Un acosador usa su poder para controlar o dañar, y quienes son acosados a veces se sienten incapaces de defenderse. Muchas escuelas y comunidades cuentan con programas contra el acoso.

Si estás siendo acosado, habla con tu padre o madre, un maestro, un consejero escolar o el director de la escuela. También puedes comunicarte con el superintendente de la escuela o con el Departamento de Educación del Estado para obtener ayuda. Si se comete un delito o alguien está siendo lastimado, llama al **911**.

La Red de Respuesta ante Crisis está disponible para crisis de salud del comportamiento. Por ejemplo, llama a la Red de

Respuesta ante Crisis si tú u otra persona se encuentran en una situación de violencia o peligro. La Red de Respuesta ante Crisis tiene especialistas capacitados en crisis con los que puedes hablar las 24 horas del día, los 7 días a la semana. Te pueden ayudar de muchas maneras, como:

- Hablándote y ayudándote a tranquilizarte
- Conversando sobre tus preocupaciones por un ser querido
- Ayudándote a manejar relaciones difíciles o situaciones violentas o amenazantes
- Dándote opciones para manejar otras situaciones urgentes

Puedes llamar a la Red de Respuesta ante Crisis a los números indicados más abajo en cualquier momento.

- Condado de Maricopa: **602-222-9444**
- Condados de Cochise/Graham/Greenlee/Santa Cruz: **1-866-495-6735**
- Condado de Pima: **520-622-6000** o **1-800-796-6762**
- Condados de Gila/Pinal/Yuma: **1-866-495-6735**

Fuente: U.S. Department of Health & Human Services website ([hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/healthy-relationships/bullying/index.html](https://hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/healthy-relationships/bullying/index.html))

## Parte D de Medicare: lo que debe saber

Los medicamentos nos ayudan a mantenernos saludables. Y nos hacen sentir mejor cuando estamos enfermos. Pero los costos de los medicamentos pueden ser altos. Es bueno saber que puede obtener ayuda con esos costos. Ahí es donde entra en juego la cobertura de medicamentos recetados de Medicare.

### ¿Qué es la Parte D?

Si es elegible para Medicare, puede inscribirse en el seguro de cobertura de medicamentos de Medicare conocido como Parte D, que ayuda a pagar los medicamentos recetados.

### Cómo elegir y usar un plan de medicamentos

Los planes de medicamentos tienen una lista de medicamentos cubiertos, llamada

formulario. Cuando utiliza el plan, es posible que solo tenga que pagar una pequeña cantidad por estos medicamentos cubiertos. Cada plan de medicamentos de Medicare es diferente. Deberá elegir un plan de medicamentos de la Parte D que cubra los medicamentos que necesita.

Visite **medicare.gov** para obtener más información, o llame al **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)**.

*Fuentes: American Academy of Family Physicians; American Cancer Society; Medicare.gov*

## Servicios de idiomas e interpretación

Mercy Care puede ayudarle a obtener la ayuda de un intérprete de lenguaje de señas o por teléfono para sus visitas de atención médica, sin costo. Si necesita ayuda en su idioma, si es sordo o tiene problemas de audición, llame a Servicios a Miembros para solicitar un intérprete al **602-263-3000** o **1-800-624-3879 (TTY/TDD 711)**.

## Rincón del PCMH

### Monitoreo del desarrollo y su PCMH

Es importante llevar un registro del crecimiento y desarrollo de su hijo. Pero no tiene que hacerlo solo. El médico de su hijo está para eso. En las visitas de niño sano, el médico busca retrasos en el crecimiento de su hijo u otros problemas de salud. Estar atentos a un crecimiento saludable significa observar signos relacionados con el bienestar físico, mental, social y emocional de su hijo.

¿Es el médico de su hijo parte de un hogar médico centrado en el paciente (PCMH, por sus siglas en inglés)? Los médicos de PCMH pueden brindar atención centrada en la familia, completa y coordinada. Como parte de un PCMH, usted y su familia pueden trabajar codo a codo con todas las personas que cuidan a su hijo.



Para obtener más información sobre los PCMH, llame a Servicios a Miembros de Mercy Care al **602-263-3000** o **1-800-624-3879 (TTY/TDD 711)**.

## Health-e-Arizona Plus:

### ¿Necesita actualizar su dirección o información?

Puede hacerlo hoy mismo en [www.healtharizonaplus.gov](http://www.healtharizonaplus.gov).

## Fraude y abuso

Para Mercy Care el fraude y el abuso son temas serios. Proteger contra el fraude y el abuso es responsabilidad de todos. Si sospecha de fraude o abuso relacionado con sus beneficios de Mercy Care, puede denunciarlo de alguna de las siguientes maneras:

- Llame a nuestra línea directa de la Unidad de Investigaciones Especiales: **1-800-338-6361**.
- Llame a la Línea Directa de Fraudes de Mercy Care: **1-800-810-6544**.
- Llame a Denuncias de Fraude de AHCCCS: **602-417-4193** o **1-888-487-6686**.
- Utilice el formulario de denuncia de fraude y abuso disponible en **[www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org)**. Incluya toda la información que pueda. Nota: Incluso si proporciona su información de contacto, su identidad se mantendrá confidencial.

## 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. Ese es el virus que causa el SIDA.

Una mujer con VIH puede transmitirle el virus a su hijo. 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 las pruebas dan positivo para alguna ETS o para 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*



## Encuestas sobre experiencias de los miembros de Mercy Care

Queremos saber qué piensa sobre sus servicios y experiencias de atención de la salud del comportamiento. Su opinión es importante para nosotros. Por eso contratamos a una compañía externa para que envíe una encuesta a algunos de nuestros miembros.

Las encuestas son anónimas, confidenciales y se realizan al azar. Eso significa que no sabremos quién las recibe. No hay nombres relacionados con las respuestas. Y no todos van a recibir una.

Si recibe una encuesta, es importante que la complete y la envíe por correo. Si necesita ayuda con la encuesta, puede comunicarse con su proveedor de salud del comportamiento. O pídale ayuda a su especialista de apoyo de pares.

Sus respuestas nos ayudarán a garantizar que todos nuestros miembros reciban la mejor atención posible. También nos ayudarán a saber dónde debemos mejorar las cosas.

Recuerde que su nombre no se relacionará con sus respuestas a la encuesta.

Sus respuestas nos ayudarán a garantizar que todos nuestros miembros reciban la mejor atención posible. También nos ayudarán a saber dónde debemos mejorar las cosas.



## Cuídese: vacúnese contra la gripe todos los años

### **Adultos: den el ejemplo, y vacúnense hoy**

Como los virus de la gripe cambian todo el tiempo, hay que vacunarse todos los años. Si tiene una afección médica grave, esto es aún más importante. Planifique vacunarse cada otoño.

### **Proteja a sus hijos: es muy importante que también reciban vacunas**

Todos los niños desde los 6 meses de vida deben aplicarse la vacuna contra la gripe. Es posible que su hijo necesite dos dosis la primera vez.

Pregúntele a su médico qué es lo mejor para su hijo.

### **¿Tiene más de 65 años? Es posible que también necesite una vacuna contra la neumonía**

Esta vacuna es importante, especialmente si tiene una enfermedad crónica. Hay dos tipos de vacunas contra la neumonía. Puede hablar con su médico sobre qué es lo adecuado para usted.

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention*



## Opioides: cómo evitar ese primer comprimido

Vicodin. Percocet. Oxycodona. Oxycontin. Heroína (sí, heroína). Estos son algunos de los nombres de las drogas llamadas opioides.

No hay pruebas de que los opioides funcionen mejor que el ibuprofeno (Advil, Motrin, etc.) más acetaminofeno (Tylenol) para el dolor nuevo (agudo) o continuo (crónico).<sup>[1][2]</sup>

Muchas personas que terminan siendo dependientes o adictas a los opioides dicen que todo empezó con ese primer comprimido. A veces se los daba un médico. A veces se los daba un amigo o los conseguían en una fiesta. Después de eso, querían más. Antes de que se dieran cuenta, tenían problemas mucho mayores porque no podían parar. La mayoría de las personas que sufren sobredosis por drogas lo hacen con las sobras de los medicamentos recetados de otra persona.

**Entonces, ¿para qué empezar?** Usted está a cargo de su cuerpo, y tiene que durarle toda la vida. Trátele con respeto. Si va al dentista y se le extrae un diente o visita la sala de emergencias por un esguince en el tobillo y le recetan opioides para el dolor, pregúntele por qué no puede simplemente usar ibuprofeno más Tylenol. Dígale a su médico que sabe lo que muestran las pruebas.

<sup>[1]</sup>“Opioids not better than non-opioid medication,” *Strategies for Prescribing Analgesics Comparative Effectiveness Trial (SPACE)*, Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU., 16 de mayo de 2017

<sup>[2]</sup>Chang A, Bijur P, Esses D, Barnaby D, Baer J, “Effect of a Single Dose of Oral Opioid and Nonopioid Analgesics on Acute Extremity Pain in the Emergency Department,” *JAMA* 2017; 318 (17): 1661-1667

ASUNTOS DE SALUD se publica como un servicio comunitario a los miembros de Mercy Care, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040.

Los servicios contratados están financiados por un contrato con AHCCCS.

Esta es información general de salud y no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltele 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., al **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY/TDD 711) [www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org)

2018 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

MC-975