



Primavera/Verano 2019

Es hora de dejar de fumar

Si consume 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 con éxito. Puede obtener ayuda o asesoramiento a través de educación grupal, por teléfono y por mensajes de texto. Su médico puede darle medicamentos. Su médico también puede derivarlo a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona

(ASHLine) para obtener asesoramiento y recursos que le ayudarán a dejar el tabaco. No necesita una derivación a ASHLine. ASHLine también ofrece información que le ayuda 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. Puede llamar a:

1. Servicios a Miembros de Mercy Care.
2. Si forma parte del programa de manejo de la atención de Mercy Care, hable con su administrador de casos.
3. Hable con su médico.
4. Llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine) directamente al **1-800-556-6222**, o visite **www.ashline.org**.

Además de ASHLine, hay otros recursos a su disposición. Para obtener más información sobre cómo dejar el tabaco, visite el sitio web de Tobacco Free Arizona en **<http://bit.ly/2M2FHj6>**. 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.



DispatchHealth

En lugar de ir a la sala de emergencias, ahora puede recibir atención de urgencia 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, visite **dispatchhealth.com** o descargue su aplicación móvil desde la tienda de Google Play o Apple App Store.

.....

La lactancia protege al bebé y a la madre

Las células, las hormonas y los anticuerpos presentes en la leche materna protegen a los bebés de las enfermedades. Esta protección es única y se modifica según las necesidades de su bebé. Y amamantar también puede ayudarle a usted al 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.

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 amamantan con el respaldo del WIC 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.

Para obtener ayuda e información, 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. Además, 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**.

Fuente: "Your Guide to Breastfeeding" de CDC (Centers for Disease Control and Prevention) Office on Women's Health

Ante una crisis de salud del comportamiento

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

- Condado de Maricopa: **602-222-9444**
- Condados de Pima y Pinal: **1-866-495-6735**
- Condado de Gila: **1-877-756-4090**

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

- Reunirse con usted en la comunidad
- Llevarle a un lugar seguro

- Identificar sus recursos para la atención
- 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**. La línea de apoyo dirigida por especialistas acreditados en apoyo de pares.

Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

Manual para Miembros

Puede obtener el Manual para Miembros de este año a través de Servicios a Miembros de Mercy Care 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).

Diabetes tipo 2: Conozca los síntomas, conozca su riesgo

La diabetes tipo 2 es una enfermedad en la que los niveles de azúcar en sangre son altos y es la forma más común de diabetes. Suele comenzar cuando el cuerpo tiene problemas para utilizar la insulina, una hormona que ayuda a la glucosa (también llamada azúcar en sangre) a ingresar a las células del cuerpo. Cuando la glucosa no puede entrar en las células, se acumula en el torrente sanguíneo.

Con el tiempo, un alto nivel de glucosa en la sangre puede dañar el cuerpo, lo que aumenta las probabilidades de desarrollar problemas de salud como enfermedad del corazón, la vista y los riñones, y daño nervioso. Muchas personas que tienen esta enfermedad



no tienen síntomas. Por eso es importante conocer sus factores de riesgo. Su médico puede hacerle una prueba si está en riesgo, incluso si no tiene síntomas.

Algunas personas están en mayor riesgo que otras de desarrollar diabetes tipo 2. Las personas de mayor riesgo incluyen las que:

- Tienen 45 años de edad o más
- Tienen sobrepeso u obesidad
- Son sedentarios
- Tienen un historial familiar de diabetes
- Son afroamericanos, nativos de Alaska, nativos de Norteamérica, asiáticos de Norteamérica, hispanos/latinos, nativos de Hawái o isleños del Pacífico

- Tienen un historial de diabetes gestacional o dan a luz a un bebé que pesa 9 libras o más

¿Cuáles son los síntomas?

Algunos signos y síntomas de la diabetes tipo 2 incluyen:

- Orinar mucho
- Sentirse muy sediento, cansado o hambriento (aunque coma)
- Tener visión borrosa
- Tener cortes o lastimaduras que tardan en cicatrizar
- Sentir entumecimiento, dolor u hormigueo en los pies o las manos

Si usted tiene síntomas como estos, dígaselo a su médico. Probablemente le controle la sangre para saber si tiene diabetes.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

¿Le hicieron una prueba de detección de cáncer colorrectal?

Las pruebas de detección de cáncer colorrectal normalmente se empiezan a hacer a los 50 años. El riesgo de cáncer colorrectal aumenta con la edad. Usted puede reducir el riesgo con pruebas de detección regulares. Con las pruebas de detección, el cáncer colorrectal se puede detectar cuando es pequeño y tratable.

A partir de junio de 2019, Mercy Care se asociará con médicos de atención primaria para ayudar a los miembros a hacerse pruebas de detección de cáncer colorrectal. Es posible que reciba una llamada de su médico o de Mercy Care para ayudarle a hacerse una prueba de detección. Es posible que tenga la opción de hacerse una prueba

inmunoquímica fecal (FIT, por sus siglas en inglés) directamente en su casa. La prueba FIT se realiza anualmente. Es uno de los métodos de detección menos invasivos.

Hay diferentes tipos de pruebas de detección de cáncer colorrectal. Hable con su médico para saber cuál es la adecuada para usted. ¡Podría salvarle la vida!



¿Prueba del VIH? Por qué importa

Hacerse la prueba de VIH — el virus que causa el SIDA — puede dar miedo.

Pero si existe la posibilidad de que esté infectado, es importante saberlo. El motivo:

El VIH puede controlarse exitosamente con tratamiento. De hecho, comenzar el tratamiento temprano — antes de que aparezcan los síntomas — puede incluso reducir en gran medida el riesgo de que desarrolle SIDA. El SIDA es la etapa final de la infección por el VIH. Si tiene VIH, el tratamiento temprano puede ayudarle a llevar una vida saludable y plena.

Puede proteger a otras personas.

Si está infectado, enterarse y tratarse reduce el riesgo de contagiar el virus a otras personas.

Si está embarazada, puede proteger a su bebé. Tratar a las mujeres embarazadas que tienen VIH reduce enormemente el riesgo de pasar el virus a sus bebés.

Por eso, pregúntele a su médico si debe hacerse la prueba. Y, si es así, siga sus indicaciones al pie de la letra. Hacerse la prueba es especialmente importante si tiene un mayor riesgo de VIH. Las personas con un riesgo muy alto incluyen a hombres que tienen relaciones sexuales con hombres y personas que se inyectan drogas. Tener relaciones sexuales sin protección también aumenta el riesgo.

Fuentes: National Institutes of Health; U.S. Preventive Services Task Force

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)**.

ASUNTOS DE SALUD se publica como un servicio comunitario a los miembros de Mercy Care, 4755 S. 44th Place, 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)**. Línea de enfermería las 24 horas: **602-263-3000** o **1-800-624-3879**. www.MercyCareAZ.org

2019 © Coffey Communications, Inc.
Todos los derechos reservados.

MC-1191