

# Boletín para los Miembros

Trabajando juntos para que usted esté más saludable

## Auto Abogacía: Una Trayectoria de Esperanza

El 21 de mayo de 2025, un miembro se comunicó con la línea telefónica de la Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (OIFA por sus siglas en inglés) en un momento de profunda necesidad. Él estaba batallando—su hogar de salud actual le había prescrito un medicamento que no le estaba funcionando. No había dormido en dos o cuatro semanas. Estaba cansado y se estaba quedando sin medicamentos.

**Este miembro no sólo estaba pidiendo ayuda—sino que estaba abogando a su propio favor.** Él solicitó la transferencia a un nuevo proveedor y necesitaba un puente que le ayudara hasta su siguiente cita con el proveedor. Lo que siguió fue un poderoso ejemplo de lo que era posible cuando varios equipos del Sistema de Atención (SOC por sus siglas en inglés) de Mercy Care y la comunidad de proveedores rápidamente colaboraron para asegurar el puente que él necesitaba.

La trayectoria de este miembro no terminó ahí. Incluso con el nuevo medicamento, él siguió luchando con el sueño. Casi a diario, llamaba al defensor de la salud del comportamiento para adultos de la oficina OIFA para compartir sus desafíos continuos.

Cada vez, se le animó a seguir abogando a su favor, a hablar, a decirles a sus doctores lo que funcionaba y lo que no, y a confiar en que su voz importaba. Y así lo hizo.

En unas cuantas semanas, el miembro llegó a un punto decisivo. Llevaba seis días de finalmente tener un sueño reparador. Su nuevo doctor con el nuevo proveedor le había escuchado—realmente escuchado—y respondió con cuidado y precisión. No sólo estaba durmiendo otra vez, sino que también tenía esperanza, estaba energizado y profundamente agradecido.

La historia de este miembro es una prueba de la fuerza de la auto abogacía, de escuchar a los miembros, y del impacto de un sistema receptivo y solidario. Nos recuerda que incluso en los momentos más oscuros, con el apoyo y la persistencia adecuados, la curación es posible.

Aprenda más sobre la auto abogacía en [mercyar.es/advocacy](https://mercyar.es/advocacy).



## Familia de Elección — Una guía para apoyar a alguien viviendo con una enfermedad mental seria

Escanee el código QR o visite [mercyar.es/familyofchoice](https://mercyar.es/familyofchoice) para obtener una guía que provee una descripción general del sistema del cuidado de la salud del comportamiento para adultos de Mercy Care en los condados Maricopa, Gila y Pinal. Ésta le puede ayudar a apoyar a sus seres queridos a lograr sus metas de resiliencia y recuperación.



**Adentro de esta edición:** Página 2: Oportunidades de Vivienda y Salud de AHCCCS “H2O” • Página 2: Instantánea del éxito – JJ V. • Página 2: Instantáneas de éxito – Marcos O. • Página 3: ¿Cómo hablo con alguien sobre el suicidio? • Página 3: Rasa legal – sellado de antecedentes penales • Página 3: Asistente de Salud de Mercy Care • Página 3: Participe • Página 4: Para una crisis de la salud del comportamiento



## Oportunidades de Vivienda y Salud de AHCCCS “H2O”

A partir del 1º de octubre de 2024, los miembros de AHCCCS pueden obtener ayuda con los servicios de vivienda a través del programa H2O (por sus siglas en inglés). Un miembro puede ser elegible si está pasando por la indigencia o está en riesgo de ser indigente sin hogar. Los servicios del programa H2O pueden ayudar a:

- Miembros con una designación de enfermedad mental seria (SMI por sus siglas en inglés) que están pasando por la indigencia.
- Y que también sean diagnosticados con una condición de salud crónica o que actualmente estén en un centro correccional con una fecha de liberación programada dentro de 90 días o que hayan sido liberado dentro de los últimos 90 días.

Mercy Care está trabajando con Solari Inc., el administrador del programa H2O, para ayudar a conectar a los miembros con los servicios de vivienda y coordinar la atención con nuestra red de proveedores.

### ¿Quiere más información?

Lea sobre la Demostración de Oportunidades de Vivienda y Salud “H2O” de AHCCCS:

<https://www.azahcccs.gov/Resources/Federal/HousingWaiverRequest.html>

### Enlaces a los socios de H2O

AHCCCS-

<https://www.azahcccs.gov/Resources/Federal/HousingWaiverRequest.html>

Solari - Visite

<https://community.solari-inc.org/h2o>  
ó llame al **480-546-7135**

Arizona Behavioral Health Corporation-  
<https://azabc.org/>

## Instantánea del éxito – JJ V.

Le presentamos a JJ. Es la orgullosa madre de cuatro hijos y seis nietos. JJ compartió que le encanta asistir al centro para la salud y la recuperación Center for Health and Recovery (CHR), una agencia local de servicios comunitarios dirigida por compañeros, donde ella recibe servicios de Entrenamiento de Medicina Personal. JJ comenzó sus servicios en el centro CHR el 1º de julio de 2024. JJ dijo que desde que se unió al centro CHR ha recibido ayuda que le ha “cambiado la vida”. También compartió que fuera de este programa, la gente ha notado los cambios en ella. JJ comenzó a recibir ayuda de servicios para la salud del comportamiento después de un divorcio. Ella expresó que la vida cotidiana y la crianza de sus hijas fue un desafío para ella en ese momento de su vida. Su esposo la ayudó a conectarse con las personas adecuadas para los servicios. JJ proporcionó comentarios sobre su experiencia recibiendo Entrenamiento de Medicina Personal. Compartió que cuando se reunió con su Entrenador de Medicina Personal, ella llegó a sus propias soluciones, y la hizo sentirse bien porque descubrió que tiene las respuestas adentro de sí misma. JJ ha alcanzado algunas metas este año de las que está orgullosa. JJ se ha mantenido saludable, manteniendo buenos hábitos alimenticios y haciendo ejercicio casi a diario. JJ usa la Medicina Personal contra los pensamientos negativos. JJ compartió que cuando se enfrenta a pensamientos negativos, busca lo positivo y puede verlo, y que también puede optar por concentrarse en una distracción, tal como hablar con otra persona. A JJ le gustaría sugerirles a las personas en recuperación que obtengan apoyo a diario, estén cerca de los demás, y que se mantengan enfocadas en lo positivo.



## Instantáneas de éxito – Marcos O.

Marcos es un veterano de la Marina y vive con un trastorno esquizoafectivo. Tiene tres perros y ha estado casado con su esposa durante diecinueve años. Marcos compartió que cuando trabajaba como guardia de prisión en 2009, comenzó a escuchar voces. Entonces, él buscó ayuda y se conectó con los servicios. Marcos sabía que sus voces no eran reales y comenzó a tomar medicamentos y ha encontrado algo de alivio. Marcos recibe servicios de Medicina Personal en el centro de salud y recuperación Center for Health and Recovery (CHR). Él comenzó a trabajar con su entrenador hace alrededor de ocho meses. Compartió que hasta ahora ha trabajado en los temas de Medicina Personal de autolesiones, ansiedad y depresión. En la opinión de Marcos, esto lo ha ayudado a obtener las herramientas para mantenerse anclado durante tiempos difíciles, y también ha reducido los obstáculos para ayudarlo a usar sus habilidades enfrentándose a situaciones y a tomar menos medicamentos. Marcos compartió que el uso de la Medicina Personal lo ha mantenido fuera del hospital. La Medicina Personal que Marcos usa más es la técnica para anclarse 5-4-3-2-1 que él aplica cuando siente ansiedad. Compartió que cuando usa esto, lo ayuda a calmarse y a lidiar con estar cerca de otras personas, especialmente cuando está entre grandes multitudes. Marcos ha cumplido una meta este año de la que está muy orgulloso. Él ha dejado de beber durante un año y medio y también se mudó a una casa más grande. Marcos quiere expresar a los demás que la recuperación es un proceso largo. Él sugiere que usted debe mantener su mente enfocada en su meta principal, no dejar que otros saboteen su progreso, y que su recuperación es lo que usted hace con ella.



Para detalles sobre cómo participar en la Medicina Personal, visite [mercyar.es/personalmedicine](https://mercyar.es/personalmedicine) o escanee el código QR.





## ¿Cómo hablo con alguien sobre el suicidio?

A veces, cuando un ser querido está batallando con su vida, puede estar considerando el suicidio. Es importante conocer las señales de advertencia y buscar ayuda.

Esa persona puede decir que quiere morir, hablar de no sentir esperanza, de no tener un propósito o de ser una carga para los demás. Escúchelos con atención. Hágales saber que usted está ahí para ellos. Conéctelos a los recursos.

Otras veces, un ser querido que está pensando en suicidarse no se lo dice a nadie. Busque señales de advertencia, tales como que se han retraído, duermen demasiado o no lo suficiente, aumentan el consumo de drogas o de alcohol, o están ansiosos, agitados o actúan imprudentemente. Pregúnteles si están considerando suicidarse. Hágales saber que el suicidio es un asunto serio. Conéctese con recursos de ayuda.

La Línea de Vida en Suicidio y Crisis es un servicio nacional sin costo alguno. Los consejeros capacitados están disponibles 24 horas al día, 7 días de la semana. Ofrecen apoyo en inglés y español. Llame o envíe un mensaje de texto a la línea de vida al **988** ó visite **988lifeline.org** para chatear.

Más Recursos:

**www.save.org**

**https://988lifeline.org/help-someone-else/**

**https://www.bethe1to.com/bethe1to-steps-evidence/**

**https://www.mercycareaz.org/crisis-services.html**

## Rasa legal – sellado de antecedentes penales

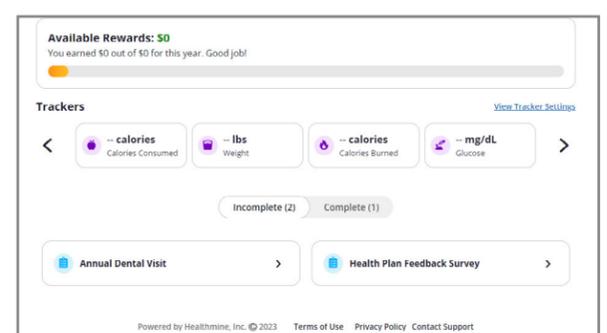
Mercy Care se ha asociado con Rasa para ayudar a los miembros de Mercy Care impactados por la justicia a conocer sus opciones. Como parte de esta asociación, los miembros de Mercy Care pueden usar esta herramienta de elegibilidad para la eliminación de antecedentes penales de forma gratuita. En menos de tres minutos, esta herramienta le ayudará a ver qué hay en su registro y si es elegible para el despeje de los registros.

Usted puede completar la forma de selección en **https://www.rasa-legal.com/mercy-care/**.



## Asistente de Salud de Mercy Care

El asistente de salud Health Assistant de Mercy Care le ofrece útiles herramientas para controlar su salud en su vida cotidiana. Usted puede usar estos recursos a través de su computadora, tableta o teléfono. Obtenga planes de salud personalizados para satisfacer sus necesidades y para darle seguimiento a su progreso. Gánese recompensas por completar actividades saludables. Explore la biblioteca de artículos, videos y herramientas de decisión. Aprenda más en **mercyar.es/healthasst**.



## Participe

Estamos buscando a miembros, compañeros, jóvenes y sus familias de Mercy Care interesados en formar parte de nuestros comités. Todos los miembros del comité juegan un papel importante guiando cómo servimos a la comunidad y cómo proveemos atención. Usted también nos ayudará a encontrar formas de mejorar los servicios para nuestros miembros. Comuníquese con **OIFAteam@MercyCareAZ.org** para los detalles o haga su solicitud en **www.mercycareaz.org/committees.html**.

Encuentre más formas de participar uniéndose a la lista de correos de la oficina OIFA de AHCCCS. (use el Código QR para el enlace)



## Mercy Care

4750 S. 44th Place, Suite 150  
Phoenix, AZ 85040

Los servicios contratados son financiados en parte bajo contrato con AHCCCS. Ésta es información general de salud y no debe reemplazar la atención o asesoría que usted recibe de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor sobre sus propias necesidades del cuidado de la salud.

Mercy Care es administrada por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una compañía Aetna.

 /MercyCareAZ

 @MercyCareAZ

 @MercyCareAZ

 /MercyCareAZ

Llame a Servicios al Miembro de Mercy Care RBHA al **602-586-1841** ó al **1-800-564-5465**; (TTY/TDD al **711**). Estamos disponibles 24 horas al día, 7 días de la semana. Línea de enfermería las 24 horas: **602-586-1841** ó **1-800-564-5465**.

[www.mercycareaz.org](http://www.mercycareaz.org)

## Para una crisis de la salud del comportamiento

Los miembros de <Mercy Care/Mercy Care DCS CHP> pueden llamar a la Línea de Crisis de la Salud del Comportamiento de Arizona 24 horas al día, 7 días de la semana:

**1-844-534-4673** ó **1-844-534-HOPE**

O envíe un mensaje de texto con la palabra **HOPE** a **4HOPE (44673)**

Hay apoyo por medio de chat disponible en [crisis.solari-inc.org/start-a-chat](http://crisis.solari-inc.org/start-a-chat).

El personal de la Línea de Crisis puede ayudar:

- Proporcionando apoyo por teléfono en crisis
- Enviando un equipo móvil de crisis para apoyarle en la comunidad
- Haciendo arreglos de transporte para llevarle a un lugar seguro
- Asistiéndole a hacer arreglos para asesoría o la conexión con su proveedor para pacientes externos
- Proporcionando opciones para enfrentarse a otras situaciones urgentes
- Si usted no se siente seguro/a en el hogar

### Líneas tribales de crisis

Reservación San Carlos Apache: **1-866-495-6735**

Comunidades Indias Gila River y Ak-Chin: **1-800-259-3449**

Comunidad India Salt River Pima Maricopa: **480-850-9230**

Nación Fort McDowell Yavapai: **480-461-8888**

Distrito San Lucy de la Nación Tohono O'odham: **480-461-8888**

Nación Tohono O'odham: **1-844-423-8759**

Tribu Pascua Yaqui: Tucson **520-591-7206**; Guadalupe **480-736-4943**

Tribu Apache White Mountain: **928-338-4811**

Nación Navajo: **928-551-0508**

Línea de Crisis para Veteranos: **988**, presione 1

Línea de Vida 988 sobre Suicidio y Crisis: **988**

Línea nacional de crisis por texto: **Envíe un mensaje de texto con la palabra HOME al 741741**, sobre cualquier tipo de crisis.

Hay apoyo por medio de chat disponible en <https://www.crisistextline.org/text-us/>

Línea de Vida para Adolescentes Teen Lifeline por teléfono o texto: **602-248-TEEN (8336)**

### Si usted necesita a alguien con quien hablar

Llame a la Línea Cálida **602-347-1100**. Obtenga apoyo 24 horas al día, 7 días de la semana de Especialistas Capacitados de Apoyo a Compañeros.

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

## Todos pueden usar un poco de apoyo extra ...

Regístrese en la aplicación Pyx Health para:

- Encontrar recursos para apoyar su salud física y mental.
- Conectarse con humanos compasivos para sostener una charla amistosa o ayuda con recursos.
- Sentirse mejor cada día con algo de compañía y humor.



Simplemente busque 'Pyx Health' en las tiendas Apple o Google Play o use su teléfono inteligente y visite a [www.HiPyx.com](http://www.HiPyx.com) para obtener la aplicación.