



mercy care

ASUNTOS DE SALUD

Primavera/Verano 2022

Manejo del asma

Unos 25 millones de estadounidenses tienen asma. Entre ellos, ocurren más de 10 millones de ataques de asma cada año.

El asma es una enfermedad pulmonar crónica. Provoca sibilancias, dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos. Si no se tratan, estos síntomas pueden llevar a ataques de asma y visitas a la sala de emergencias.

La mejor manera de controlar el asma es tener medicamentos a mano y evitar los desencadenantes. Algunos desencadenantes del asma pueden ser el humo, el moho, las plagas y los insectos, el pelo y la caspa de mascotas, los ácaros del polvo y la contaminación del aire.

Las personas con asma posiblemente deban tener cuidado al realizar actividades físicas también. Los resfriados, la gripe, la bronquitis y la neumonía pueden empeorar los síntomas del asma y requerir atención de urgencia o tratamiento de emergencia.

Si tiene molestias respiratorias regularmente, consulte a su proveedor de cuidado primario (PCP, por sus siglas en inglés). El PCP puede controlar los pulmones, realizar pruebas respiratorias y evaluar si tiene asma.

Tratamientos

Existen medicamentos a corto plazo como inhaladores y tratamientos a largo plazo. Pregunte a su PCP sobre las opciones.

Revise su casa para detectar todo aquello que pueda desencadenar los síntomas y sacarlo. También puede consultar aplicaciones del clima para conocer las alertas de mala calidad del aire exterior. Esos días no salga o use una mascarilla.

Fuentes: www.cdc.gov/asthma/pdfs/asthma_brochure.pdf; www.aafa.org/asthma-facts

www.MercyCareAZ.org

MC-1607



Beneficios de una dieta saludable

Llevar una dieta saludable es importante en todas las etapas de la vida. En los bebés y los niños, los alimentos saludables son necesarios para que crezcan adecuadamente y aprendan buenas rutinas de alimentación. En los adultos, comer de manera saludable ayuda a prevenir afecciones como presión arterial alta, diabetes, enfermedades cardíacas, obesidad y ciertos tipos de cáncer.

Una dieta saludable también ayuda a pensar mejor y sentirse bien, y da energía.

¿Qué incluye una dieta saludable?

Una dieta saludable se compone de carnes magras y proteínas, grasas saludables, cereales integrales, y frutas y verduras de todos los colores. Vea este breve video en youtu.be/_sB9fpRfm38 para obtener más información sobre lo que hay en una dieta saludable.

También puede ver a un nutricionista certificado sin costo para encontrar las mejores opciones para usted. Comuníquese con Servicios a Miembros de Mercy Care para encontrar un nutricionista. O busque un médico en nuestro sitio web en www.MercyCareAZ.org/find-a-provider.

Recursos alimentarios en Arizona

En el área metropolitana de Phoenix, 1 de cada 3 personas no tiene acceso regular a alimentos saludables. Si usted o alguien que conoce necesita asistencia alimentaria, hay ayuda disponible.

Arizona Food Bank Network es un grupo de bancos de alimentos, despensas y agencias que ofrecen asistencia alimentaria y comidas sin costo. Llame al **602-528-3434** para obtener ayuda o visite www.azfoodbanks.org/get-food.

Farm Express es un mercado móvil de productos agrícolas que ofrece frutas y verduras económicas a personas con poco o ningún acceso a alimentos saludables. Visite el sitio web para consultar los horarios y las ubicaciones en mercyar.es/farmexpress.

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 al que recuerde ir 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.

- Utilice un pastillero y anote en el pastillero la hora a la que tomará los 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.

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 el dentista limpie los dientes de su hijo. 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 American Dental Association 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 hubo algún cambio en la salud de su hijo. Las afecciones médicas pueden afectar a los dientes, especialmente si su hijo tiene:

- Sensibilidad dental
- Encías inflamadas o sangrantes
- Mal aliento persistente
- Dolor o hinchazón en la boca
- Boca seca
- Diabetes, enfermedad cardíaca, un 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





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 una enfermedad mental grave diagnosticada. 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.

Ante una crisis de salud conductual

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

- **1-844-534-4673 (1-844-534-HOPE)**
- O envíe **HOPE** al **4HOPE (44673)**

Líneas de Crisis para Comunidades Indígenas

- San Carlos Apache Reservation: **1-866-495-6735**
- Comunidades indígenas Gila River y Ak-Chin: **1-800-259-3449**
- Comunidad indígena Salt River Pima Maricopa: **1-855-331-6432**
- Nación de Fort McDowell Yavapai: **480-461-8888**
- Distrito de 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**, pulse **1**

988 Línea de Ayuda para Suicidios y Crisis: **988**

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.

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:

- Brindar apoyo por teléfono en caso de crisis
- Enviar un equipo móvil de crisis para brindar apoyo en la comunidad
- Coordinar el transporte para llevarlo a algún lugar seguro
- Ayudar a coordinar el asesoramiento o la conexión con su proveedor de atención ambulatoria
- 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. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

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. El VIH es el virus que causa el SIDA.

Una mujer embarazada con VIH puede transmitirle el virus a su bebé. Esto puede suceder mientras cursa el embarazo. También puede suceder en el momento del parto.

Si una mujer embarazada sabe que está infectada, puede tomar medidas para que el bebé y ella estén bien. Hay medicamentos especiales que pueden

ayudar a evitar la transmisión del virus al bebé.

Estos medicamentos funcionan mejor si usted 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 de VIH se recomienda para todas las mujeres embarazadas, incluso las que crean 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 esta prueba. 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



La lactancia protege al bebé y a la madre que da a luz

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 si su bebé toma suficiente leche o no. 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 están amamantando y sean miembros 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**.

Fuentes: "Your Guide to Breastfeeding" from the Centers for Disease Control and Prevention's Office on Women's Health



Peligros de la exposición al plomo

El plomo en la sangre de una persona puede causar problemas de salud graves. La intoxicación por plomo está 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
- Pintura de automóviles, obras de construcción y plomería
- Suelo y agua de grifo
- Especias, 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:

- Generar el 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
- Retraso en el crecimiento y desarrollo

- 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 proveedor de cuidado primario 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.



El programa de mejora de la calidad ofrece resultados de la atención de los miembros

Mercy Care tiene un programa de Mejora de la Calidad (Quality Improvement, QI). Este programa establece objetivos para mejorar la salud de nuestros miembros y mejorar la calidad de su atención. Mercy Care utiliza datos para ver si hemos alcanzado los objetivos. También es importante para nosotros que los miembros puedan acceder fácilmente a la atención.

Si tiene problemas con su atención médica, llámenos e infórmenos. ¡Queremos asegurarnos de que nuestros miembros reciban atención médica de la más alta calidad posible!

Fortalezas:

- Ayudar a los miembros que tienen diabetes con sus niveles de azúcar en sangre

- Ayudar a los miembros que tienen presión arterial alta a mantenerla en el rango correcto
- Recibir atención dental para niños al menos una vez al año
- Conseguir que los niños asistan a una consulta de bienestar al menos una vez al año
- Asegurarse de que los miembros estén satisfechos con Mercy Care

Oportunidades:

- Ayudar a los miembros a no tomar dosis altas de medicamentos opiáceos durante mucho tiempo, cuando sea posible

Puede llamar al número de teléfono que aparece al reverso de su tarjeta de identificación para obtener más información. También podemos ayudarle a obtener una copia de esta información por escrito.

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
- Condomes
- 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.

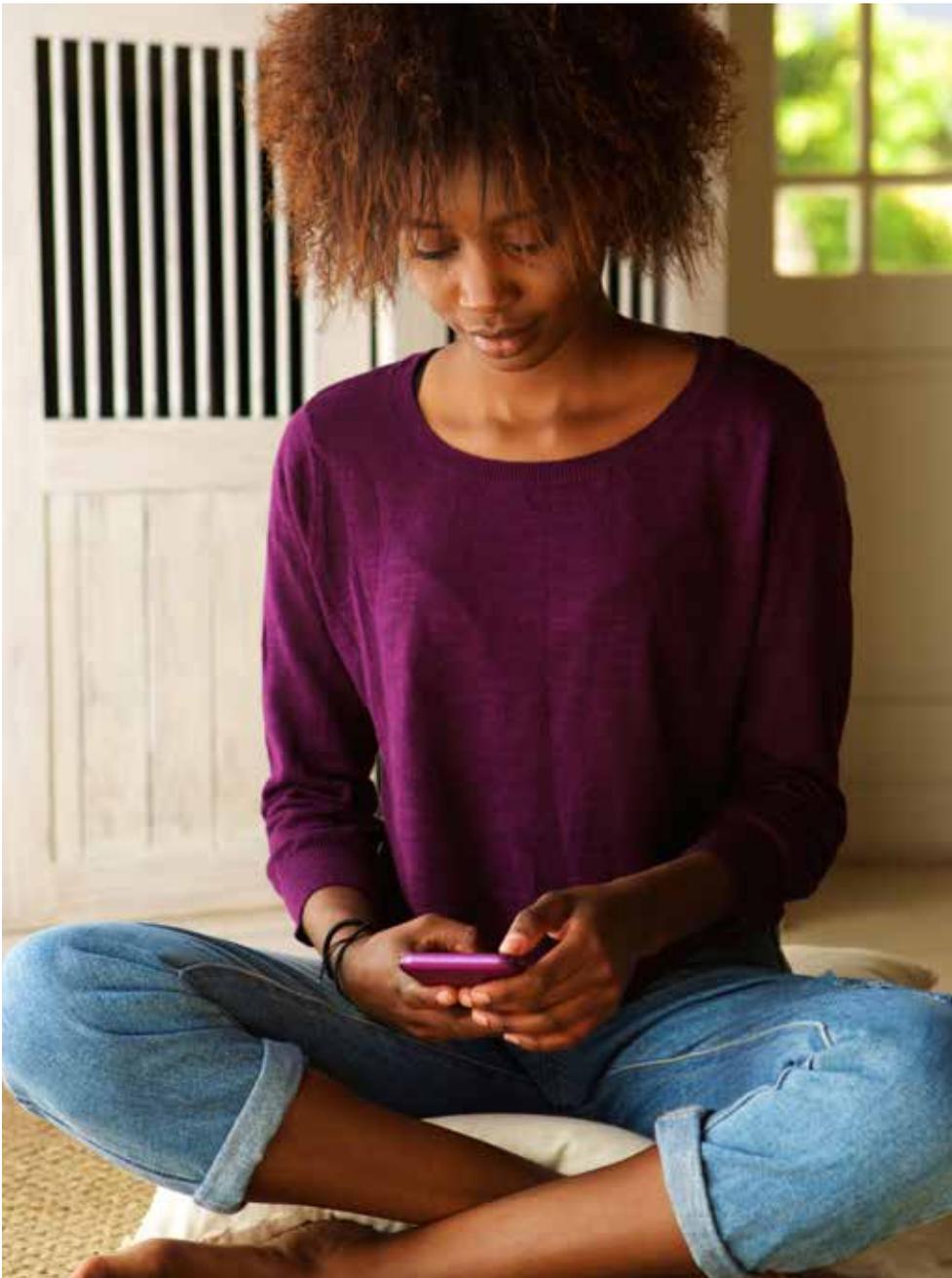
Servicios de atención domiciliaria

“El médico lo verá ahora”, en la comodidad de su propio hogar.

Las opciones de telesalud y atención domiciliaria están disponibles para usted si no se siente lo suficientemente bien como para salir de su casa o si una agenda ocupada le impide ir al consultorio médico.

Telesalud

Llame a su médico y pregunte si ofrece consultas de telesalud. Durante una consulta de telesalud, el médico puede hacer videollamadas, llamadas de voz o chatear por mensaje de texto con usted para ayudarle a tratar su problema médico. Las opciones de telesalud son ideales para problemas médicos que no requieren un examen físico. Se trata de problemas como resfriados, gripe, COVID-19, erupciones cutáneas, repeticiones de recetas y terapia o asesoramiento.



Opciones de atención de servicio completo

Estos son algunos proveedores que ofrecerán atención en su hogar. Pueden enviar a un equipo móvil para que tome las constantes vitales y realice exámenes para que el médico haga una evaluación. Sus servicios abarcan desde atención primaria hasta atención compleja, así como salud conductual.

SPG Virtual Care, 480-268-2670:

- Atención crónica compleja
- Atención médica de rutina
- Cuidado de urgencia
- Cuidados intensivos
- Pruebas y tratamiento de COVID-19
- Tratamiento con anticuerpos monoclonales para COVID-19
- Seguimiento después del alta
- Niños con necesidades especiales
- Monitoreo remoto de pacientes

Spectrum Healthcare, 1-844-943-7387:

- Atención primaria
- Psiquiatría
- Asesoramiento
- Manejo del dolor
- Crisis
- Manejo de la atención
- Seguimiento del alta hospitalaria

DispatchHealth, 480-295-4490:

- Servicios de cuidado de urgencia
- Infecciones
- Gripe
- Neumonía
- Migraña
- Deshidratación
- Infecciones urinarias
- EPOC
- COVID-19

Para obtener una lista de los proveedores, visite www.MercyCareAZ.org y seleccione “Find a Provider” (Buscar un proveedor) en la parte superior de la página para buscar en el directorio.



Dejar de fumar

¿Consumes tabaco? Dejar el tabaco 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 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:

1. 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 711)**. Los miembros de RBHA deben llamar al **602-586-1841** o al **1-800-564-5465 (TTY 711)**.
2. Si forma parte del programa de Manejo de la Atención de Mercy Care, hablar con su administrador de casos.
3. Hablar con su médico.
4. Llamar a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine) directamente al **1-800-556-6222**, o visitar **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.

ASUNTOS DE SALUD se publica para los miembros de Mercy Care.
4500 E. Cotton Center Blvd.,
Phoenix, AZ 85040.

Este documento incluye información general sobre la salud y no sustituye el asesoramiento y la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales.

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

Llame a Servicios a Miembros de Mercy Care de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m., o llame a la línea de enfermería las 24 horas. Los servicios de asistencia lingüística, incluidos los servicios TDD/TTY están a disposición de los miembros para preguntar específicamente sobre cuestiones relacionadas con el control del uso. Por ejemplo, si tiene alguna pregunta sobre el estado de una autorización previa, llame a Servicios a Miembros de Mercy Care.

- Los miembros de ACC deben llamar al **602-263-3000** o al **1-800-624-3879 (TTY 711)**.
- Los miembros de RBHA deben llamar al **602-586-1841** o al **1-800-564-5465 (TTY 711)**.

www.MercyCareAZ.org

2023 © Coffey Communications, Inc.
Todos los derechos reservados.