



ASUNTOS DE SALUD

Otoño/invierno 2025

Mantente seguro esta temporada de gripe

La gripe es un virus que se propaga fácilmente y puede hacer que te sientas muy enfermo. Puede ser muy grave para los adultos mayores, las personas con una afección crónica y los bebés. Para ellos, la gripe puede llevar a una estadía en el hospital, o algo peor.

La vacuna contra la gripe es la mejor manera de protegerte a ti mismo y a los jóvenes bajo su cuidado. Ayuda al cuerpo a desarrollar inmunidad contra el virus de la gripe. Eso significa que es menos probable que contraigas la gripe, o

menos probabilidades de enfermarte gravemente si te contagias. También significa que es menos probable que transmitas la gripe a otras personas.

Cada año, la vacuna contra la gripe se formula especialmente para proteger contra la cepa del virus que circula ese año. Por eso es tan importante vacunarse contra la gripe todos los años. Para obtener la mejor protección, todos deben vacunarse a principios del otoño, antes de que comience la temporada de gripe.

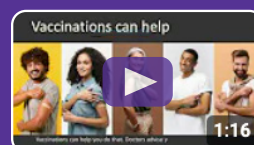
Estas son otras cosas sencillas que puedes

hacer para mantenerte saludable esta temporada de gripe:

- Mantente alejado de las personas que están enfermas.
- Usa una mascarilla cuando estés en lugares concurridos, especialmente si estás enfermo.
- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Trata de no tocarte los ojos, la nariz o la boca.
- Fortalece el cuerpo con una alimentación saludable, buen descanso y actividad física regular.
- Limpia las cosas que tocas con frecuencia, como los teléfonos y las manijas de las puertas.

MIRA:

¿Qué vacunas deben recibir los adultos?



¿Qué vacunas deben recibir los niños?



Control de la diabetes



La diabetes es una afección que afecta a decenas de millones de personas en los Estados Unidos. Las personas con diabetes no pueden regular la glucosa en la sangre, un azúcar simple que el cuerpo usa para obtener la energía que necesita.

Hay dos tipos principales de diabetes: tipo 1 y tipo 2.

La diabetes tipo 1 suele diagnosticarse en niños. Es una afección de por vida en la que el cuerpo no produce suficiente insulina. (La insulina es la hormona que ayuda al cuerpo a utilizar la glucosa en sangre). Las personas con diabetes tipo 1 pueden necesitar administrarse insulina a diario.

La diabetes tipo 2 es una afección crónica en la que el cuerpo puede tener suficiente insulina, pero no puede utilizarla correctamente.

La buena noticia es que las personas con diabetes pueden controlarla a través de hábitos saludables. Estas son algunas maneras de ayudar a controlar la diabetes:

- Come alimentos saludables como verduras, cereales integrales y proteínas magras y evita los alimentos con alto contenido de azúcar. Mercy Care cubre el costo del asesoramiento nutricional.
- Haga ejercicio con regularidad. Ayuda al cuerpo a usar la insulina de manera más efectiva.
- Mantener un peso saludable puede mejorar la salud en general.

- Toma medicamentos para regular el azúcar en la sangre según las indicaciones.
- Mide regularmente los niveles de azúcar en la sangre. Mercy Care cubre el costo de los miembros para recibir un dispositivo de prueba de azúcar en la sangre.
- Trabaja en estrecha colaboración con el proveedor de atención primaria del niño para controlar su diabetes y su salud en general.

Tenemos programas especiales que pueden ayudarte a controlar con éxito la diabetes u otras necesidades de salud.

Comunícate con el Departamento de Servicios para Miembros DCS CHP de Mercy Care para obtener más información sobre la administración de la atención y otros programas de bienestar. O bien, ve a mercycareaz.org/dcschp/care-management.html para obtener más información.

Teléfonos inteligentes sin costo para ti

Es posible que puedas obtener servicio celular más un teléfono inteligente sin costo alguno a través de Assurance Wireless. Ve a mercycar.es/lifeline para presentar tu solicitud.

Si no tienes acceso a internet, o si necesitas ayuda para completar el formulario, puedes llamar al Departamento de Servicios para Miembros para que te ayuden.

Tendrás que mostrar un comprobante de elegibilidad para inscribirte en el programa telefónico de Assurance Wireless.

El servicio de Assurance Wireless incluye lo siguiente:

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

Para obtener más información, llama al Departamento de Servicios para Miembros DCS CHP de Mercy Care al **602-212-4983** o al **1-833-711-0776** (TTY: **711**).

¿Cómo hablo con alguien sobre el suicidio?

A veces, cuando un ser querido está luchando en su vida, puede estar considerando el suicidio. Es importante conocer las señales de advertencia y buscar ayuda. Puede decir que quiere morir o hablar de sentirse desesperado, de no tener un propósito o de ser una carga para los demás. Escúchalo(a) con atención. Hazle saber que estás ahí para él/ella. Conéctalo(a) a los recursos.

Otras veces, un ser querido está pensando en suicidarse, pero no se lo dice a nadie. Estate atento a las señales de advertencia como las siguientes:

- Aislamiento social
- Dormir demasiado o no dormir lo suficiente
- Aumento del consumo de drogas o alcohol
- Estar ansioso, agitado o imprudente

En el caso de los niños y adolescentes, otras señales de advertencia pueden ser las siguientes:

- Pérdida de interés en las actividades habituales
- Ausencias escolares inexplicables
- Calificaciones decrecientes
- Cambios repentinos en la apariencia

Pregúntale si está pensando en suicidarse. Hazle saber que el suicidio es un asunto serio. Conéctalo(a) con los recursos.

La Línea de prevención del suicidio y crisis es un servicio nacional sin costo. Los consejeros capacitados están disponibles durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Ofrecen apoyo en inglés y español. Llama o envía un mensaje de texto a la línea de vida al **988** o visita **988lifeline.org** para chatear.

Más recursos:

- [save.org](https://www.save.org)
- 988lifeline.org/help-someone-else/
- bethe1to.com/bethe1to-steps-evidence/
- mercycares.org/crisis-services
- Línea de crisis LGBTQ+ de The Trevor Project las 24 horas: llama al **1-866-488-7386**, envía un mensaje de texto al **678-678** o chatea en thetrevorproject.org

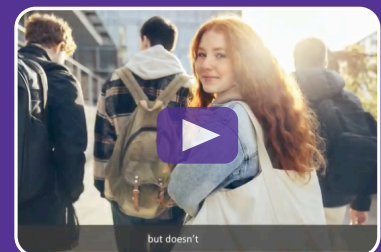


Trualta para cuidadores

¿Cuidas a un miembro mayor de la familia, un niño o una persona con discapacidades en el hogar? Obtén capacitación y recursos sin costo para ayudar a desarrollar habilidades de cuidado en el hogar.

Mejora la confianza, reduce el estrés y evita el agotamiento aprendiendo habilidades de cuidado. Crea una cuenta en línea para leer artículos y ver seminarios web y videos sobre el cuidado de tu ser querido. Regístrate en **mercycares.trualta.com**.

Nota: Este recurso comunitario brinda consejos generales que no son específicos para el cuidado de niños en hogares de crianza.



MIRA:
¿Cómo hablo con alguien sobre el suicidio?

Por qué el tratamiento es bueno para todos

Tanto en los buenos como en los malos momentos, ver a un terapeuta puede conducir a una vida más feliz y saludable. Aquí te explicamos cómo hacerlo.

✓ Puede mejorar tus relaciones

Tenemos todo tipo de relaciones: con nuestra pareja, hijos, padres y compañeros de trabajo. Los malentendidos y los momentos difíciles son una parte normal de las relaciones. Un terapeuta puede ayudarte a encontrar formas de comprender las emociones de los demás y comunicarte mejor.

✓ Puede ayudarte a controlar los problemas de salud

La depresión y la ansiedad son comunes en las personas con afecciones crónicas. Además, una mala salud mental puede dificultar el manejo de la enfermedad. Hablar con un terapeuta puede ayudarte a lo siguiente:

- Mantenerse al día con el tratamiento
- Pedir ayuda
- Enfocarte en el autocuidado
- Mantenerse alejado de los hábitos de afrontamiento poco saludables como fumar, beber alcohol o comer por emociones

✓ Puede ayudarte a alcanzar tus metas

Todos tenemos sueños y metas. Si te sientes estancado, un terapeuta puede ayudarte a romper con patrones y hábitos antiguos que te están frenando. Pueden ayudarte a crear un plan para alcanzar tus metas. Y puede compartir consejos para mantenerte motivado. Eso es algo que todos necesitamos en diferentes momentos de la vida.

Ayuda para una crisis de salud conductual

Los miembros de DCS CHP de Mercy Care pueden llamar a la **Línea de crisis de salud conductual de Arizona** durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llama al **1-844-534-HOPE (4673)** o envía un mensaje de texto con la palabra HOPE a **4HOPE (44673)**. El soporte por chat está disponible en **crisis.solari-inc.org/start-a-chat**.

El personal de la Línea de crisis puede ayudar a lo siguiente:

- Proporcionar apoyo en caso de crisis por teléfono.
- Enviar un equipo móvil de crisis para que te apoye.
- Organizar el transporte para que te lleve a un lugar seguro.
- Ayudarte a organizar asesoramiento o una conexión con tu proveedor de pacientes externos.
- Proporcionar opciones para hacer frente a situaciones urgentes.
- Si te sientes inseguro en casa.

Líneas de crisis tribales:

- Reserva apache de San Carlos: **1-866-495-6735**
- Comunidades indígenas de Gila River y Ak-Chin: **1-800-259-3449**
- Comunidad indígena de Salt River Pima Maricopa: **480-850-9230**
- Nación Yavapai de Fort McDowell: **480-461-8888**
- Distrito San Lucy de Nación Tohono O'odham: **480-461-8888**
- Nación Tohono O'odham: **1-844-423-8759**
- Reserva de la tribu Pascua Yaqui: Tucson **520-591-7206**; Guadalupe **480-736-4943**
- Reserva de la tribu apache White Mountain: **928-338-4811**
- Nación Navajo: **928-551-0508**

Línea de crisis de veteranos: 988, presiona 1

Línea de ayuda 988 para suicidio y crisis: 988

Línea de texto de crisis nacional: Envía un mensaje de texto con la palabra HOME a **741741**. El soporte de chat está disponible en **crisistextline.org/text-us**.

Teen Lifeline: Llama o envía un mensaje de texto al **602-248-TEEN (8336)**

Si necesitas a alguien con quien hablar, llama a la línea directa al **602-347-1100**. Obtén apoyo durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana de especialistas capacitados en apoyo entre pares.

Siempre llama al 911 en situaciones que pongan en peligro la vida.



Medición de la competencia cultural

Estamos comprometidos con nuestros miembros y su atención. Es muy importante para nosotros. Es por eso que dedicamos mucho tiempo y esfuerzo a la hora de asegurarnos de que la competencia cultural sea parte de todo lo que hacemos. Esto significa ser respetuoso con tus creencias y tu cultura. También significa comprender tus necesidades lingüísticas.

Exigimos a nuestros proveedores que apoyen a los miembros con servicios culturalmente sensibles. Utilizan los estándares de Servicios Cultural y Lingüísticamente Apropriados (CLAS) como guía. Estos estándares garantizan que los servicios sean respetuosos con sus necesidades culturales y lingüísticas.

Tenemos dos departamentos en DCS CHP de Mercy Care que vigilan cómo les va a los proveedores: Competencia cultural y Gestión de la calidad. Estos departamentos ofrecen apoyo a los proveedores. Se aseguran de que los miembros reciban los servicios de la manera correcta. Y eso ayuda a asegurarnos de que siempre estamos mejorando los servicios que son sensibles a tu cultura y forma de vida.

Para servicios lingüísticos sin costo, llama al **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

La equidad en el punto de mira

La misión de DCS CHP de Mercy Care es ayudar a nuestros miembros a vivir una vida más saludable y alcanzar su máximo potencial. Una forma de hacerlo es centrándonos en la equidad en salud, lo que garantiza que la atención que reciben sea justa, accesible y centrada en la persona para satisfacer sus necesidades.

Hay factores sociales, llamados determinantes sociales de la salud, que juegan un papel importante en el bienestar de un niño. Algunos de esos factores pueden incluir el acceso a alimentos saludables, vivienda, educación y otras necesidades sociales.

Puedes pedirle ayuda con estas necesidades sociales al especialista de DCS del niño, a un administrador de atención de Mercy Care u otro miembro de su equipo de atención.

Conoce los peligros del fentanilo y otros opioides

El fentanilo es un opioide artificial que se usa para tratar el dolor intenso. Es de 50 a 100 veces más potente que las drogas de uso similar, como la morfina. El uso de fentanilo es una crisis en Arizona, y representa la mayoría de las sobredosis de opioides, según los Líderes de la Coalición de Abuso de Sustancias de Arizona.

Algunos bebés y niños han sufrido intoxicación por exposición accidental al fentanilo. Algunos niños y adolescentes han muerto por sobredosis de fentanilo.

Habla con los niños a tu cargo acerca de mantenerse alejado de los medicamentos o drogas que no se recetan.

Qué hacer en caso de sobredosis

Si sospechas que el joven bajo tu cuidado tiene una sobredosis, llama al **911** de inmediato. También puedes administrar naloxona, un medicamento para revertir la sobredosis, para proporcionar un tratamiento que salve vidas. Visita [drugfree.org/article/overdose-response-treatment/](https://www.drugfree.org/article/overdose-response-treatment/) para obtener más detalles sobre la naloxona.

Los cuidadores autorizados de jóvenes mayores de 12 años deben tener naloxona para poder usarla en caso de emergencia. La naloxona es un beneficio cubierto a través del plan de salud y se puede obtener con o sin receta en la farmacia.



Notifica a DCS dentro de las dos horas posteriores a que un niño sufra una enfermedad o lesión grave que requiera hospitalización, atención de urgencia o tratamiento en la sala de emergencias.

Tratamiento de la adicción a los opioides

Es posible que se necesiten opciones a largo plazo para tratar la adicción a los opioides. Implica el uso de medicamentos aprobados y terapias conductuales, como asesoramiento, para tratar los trastornos por consumo de sustancias. Si se abusa de los opioides, el cuerpo puede desarrollar adicción o volverse dependiente. Si no tienen opioides en su sistema, pueden

experimentar síntomas de abstinencia. Los síntomas de la abstinencia de opioides pueden incluir diarrea, calambres abdominales, náuseas, vómitos, latidos cardíacos rápidos y antojos intensos.

No necesitas una remisión del proveedor de atención primaria (PCP) del niño para recibir servicios de salud conductual o abuso de sustancias. Llama directamente al proveedor de salud conductual o de consumo de sustancias para programar una cita. También puedes llamar al Departamento de Servicios para Miembros DCS CHP de Mercy Care al **602-212-4983** o al **1-833-711-0776** (TTY: **711**) para obtener ayuda con la búsqueda de un proveedor de salud conductual.



Mejora tu atención

DCS CHP de Mercy Care tiene un programa de Mejora de la Calidad (QI) que establece metas para mejorar tu salud y la calidad de tu atención. DCS CHP de Mercy Care utiliza datos para ver si hemos cumplido con las metas.

Es importante para nosotros que los miembros puedan acceder a la atención fácilmente. Si tienes problemas con tu atención médica, llámanos e infórmalos. ¡Queremos asegurarnos de que recibas atención médica de la más alta calidad posible!

Fortalezas de 2024:

- Ayudar a los miembros que tienen diabetes con sus niveles de azúcar en la sangre.
- Ayudar a los miembros que tienen presión arterial alta a mantenerla en el rango correcto.
- Llevar a los niños a un chequeo médico al menos una vez al año.
- Asegurarse de que los miembros estén satisfechos con Mercy Care.
- Asegurarse de que los adolescentes tengan todas las vacunas requeridas antes de cumplir trece años.

Oportunidades para 2025:

- Asegurarse de que los niños tengan todas las vacunas requeridas antes de cumplir dos años.
- Ayudar a las mujeres a hacerse exámenes de bienestar para mujeres
- Asegurarse de que los miembros que dieron a luz a un bebé completen la atención posparto.

Puedes llamar al número de teléfono que figura en el reverso de la tarjeta de identificación del niño para obtener más información. También podemos ayudarte a obtener una copia de esta información por escrito.

ASUNTOS DE SALUD se publica para los miembros de DCS CHP de Mercy Care.

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

Esta información médica es de carácter general y no debe reemplazar las instrucciones ni la atención de tu proveedor. Siempre consulta con tu proveedor sobre tus necesidades de atención médica particulares.

Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna, administra Mercy Care.

Llama al Departamento de Servicios para Miembros DCS CHP de Mercy Care de lunes a viernes, de 08:00 a. m. a 05:00 p. m., al **602-212-4983** o al **1-833-711-0776** (TTY **711**). O bien, llama a la línea de enfermería durante las 24 horas: **602-212-4983** o **1-833-711-0776**.

MercyCareAZ.org

Manual para miembros

Puedes obtener el Manual para miembros de este año del Departamento de Servicios para Miembros DCS CHP de Mercy Care sin costo alguno para ti. También podemos enviarte una copia del Directorio de proveedores sin costo alguno para ti.

O bien, ve a **MercyCareAZ.org** para ver ambos recursos. Simplemente selecciona el plan del niño y haz clic en "Forms and Materials." (Formularios y materiales).

Nondiscrimination Notice

Mercy Care DCS CHP complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Mercy Care DCS CHP does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, sex, health status or need for health care services.

Mercy Care DCS CHP:

- Provides no-cost aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides no-cost language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on the member's ID card or **1-800-385-4104 (TTY:711)**.

If you believe that Mercy Care DCS CHP has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator
 4750 S. 44th Place, Ste. 150
 Phoenix, AZ 85040
Telephone: **1-888-234-7358 (TTY 711)**
Email: MedicaidCRCoordinator@MercyCareAZ.org

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

This notice is available on the Mercy Care website at

<https://www.mercvcareaz.org/content/dam/mercvcare/pdf/MercvCare-1557-Notice-16Tags-020421-ua1.pdf>.

Multi-language Interpreter Services

ENGLISH: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Navajo: Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yánílt'ígo Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, kojí' hódíílnih **1-800-385-4104** (TTY **711**).

CHINESE: 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104** (TTY: **711**)。

VIETNAMESE: CHÚ Ý: nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

ARABIC: ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو على **1-800-385-4104** (للصم والبكم: **711**).

TAGALOG: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 번으로 연락해 주십시오.

FRENCH: ATTENTION: si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le **1-800-385-4104** (ATS: **711**).

GERMAN: ACHTUNG: Wenn Sie deutschen sprechen, können Sie unseren kostenlosen Sprachservice nutzen. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte oder **1-800-385-4104** (TTY: **711**) an.

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, или по номеру **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

JAPANESE: 注意事項:日本語をお話になる方は、無料で言語サポートのサービスをご利用いただけます。IDカード裏面の電話番号、または**1-800-385-4104** (TTY: **711**)までご連絡ください。

PERSIAN: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، به صورت رایگان می توانید به خدمات کمک زبانی دسترسی داشته باشید. با شماره درج شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره **1-800-385-4104** (TTY: **711**) تماس بگیرید.

SYRIAC: ܡܠܚܘܬܐ: ܐܝܢܐ ܕܐܢܬܐ ܬܚܕܬܐ ܒܠܓܬܐ ܕܠܥܪܒܐܝܬܐ، ܐܝܢܐ ܕܥܝܢܐ ܕܡܥܬܐ ܕܡܥܬܐ ܕܠܥܪܒܐܝܬܐ ܬܘܬܐܪ ܠܟܐ ܒܥܝܢܐ ܕܡܥܬܐ ܕܡܥܬܐ ܕܠܥܪܒܐܝܬܐ. ܬܬܠܥ ܥܠ ܥܝܢܐ ܕܡܥܬܐ ܕܡܥܬܐ ܕܠܥܪܒܐܝܬܐ ܐܬܬܠܥ ܥܠ ܥܝܢܐ ܕܡܥܬܐ ܕܡܥܬܐ ܕܠܥܪܒܐܝܬܐ ܐܬܬܠܥ ܥܠ ܥܝܢܐ ܕܡܥܬܐ ܕܡܥܬܐ ܕܠܥܪܒܐܝܬܐ. (ܡܥܬܐ ܕܡܥܬܐ ܕܠܥܪܒܐܝܬܐ: **711**).

SERBO-CROATIAN: OBAVEŠTENJE: Ako govorite srpski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Pozovite broj na poleđini vaše identifikacione kartice ili broj **1-800-385-4104** (TTY – telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: **711**).

SOMALI: FEEJIGNAAN: Haddii af-Soomaali aad ku hadasho, adeegyada gargaarka luqadda, oo bilaash ah, ayaad heli kartaa. Wac lambarka ku qoran dhabarka dambe ee kaarkaaga aqoonsiga ama **1-800-385-4104** (Kuwa Maqalka ku Adag **711**).

THAI: ข้อควรระวัง: หากคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทรติดต่อหมายเลขที่อยู่ด้านหลังบัตร ID ของคุณ หรือหมายเลข **1-800-385-4104** (TTY: **711**)