



SEE INSIDE!

Allergies

Health
Literacy

Healthy
Recipe

HOW TO KEEP ALLERGIES UNDER CONTROL

It's springtime, which means flowers are in bloom and seasonal allergies are in full effect. Allergies happen when a person's immune system reacts to allergens, like pollen, dust mites and mold.

It is important to figure out what you may be allergic to so that you know which allergens to avoid.

You can also help protect yourself at home by:

- Reducing moisture in your home by using fans and dehumidifiers.

- Limiting exposure to dust mites or pet dander by washing bedding and stuffed toys in hot water.
- Avoiding smoky areas.

Speak with your doctor if you have allergy symptoms. You may get a referral to see an allergist or receive an allergy test.

Source: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology

SUMMER SAFETY

The weather is warming up which means that you and your children may spend more time around water. It is very important to watch your children around water.

Here are some water safety tips:

- Swim near a lifeguard and never swim alone.
- Don't drink alcohol if you are swimming or watching children swim.
- Use floating toys like water wings and noodles for fun, but not for safety. Do not use floating toys in place of life jackets.
- Drowning can happen quickly and quietly. Make sure at least 1 adult is always watching when children are in or around water, even if they know how to swim.

Remember, you should also be protected from the sun. The best way to prevent skin cancer is to protect your skin from the sun and other sources of ultraviolet (UV) rays. You can do so by:

- Wearing a minimum SPF 15 sunscreen when you are in the sun. Put on more sunscreen every couple of hours and after swimming or sweating.
- Staying in the shade between the hours of 10 a.m. and 4 p.m.
- Covering up your skin by wearing long sleeves/long pants or skirts, a hat and sunglasses.

Source: [HealthFinder.gov](https://www.healthfinder.gov)

All health information is for educational purposes only, and is not a substitute for medical treatment, advice or diagnosis by a health care professional. Talk to your doctor before undertaking any medical treatment, exercise program or dietary change.



BEHAVIORAL HEALTH

Are you concerned with the mental health or substance use of yourself or someone you know?

If you have Medicare, you will get your behavioral health services from Health Choice. Members who don't have Medicare and who need behavioral health services will get services through a Regional Behavioral Health Authority (RBHA).

Some members may get services through a Tribal Regional Behavioral Health Authority (TRBHA).

Call us today at 800-322-8670 if you have any questions.

HELPFUL PHONE NUMBERS AND RESOURCES:

The following are the responsible RBHAs and TRBHAs based on county:

REGIONAL BEHAVIORAL HEALTH AUTHORITY (RBHA)

Maricopa County

Mercy Maricopa Integrated Care Member Services: 800-564-5465
Crisis Line: 602-222-9444

Pima/Pinal County

Cenpatico Integrated Care Member Services: 866-495-6738
Crisis Line: 866-495-6735

Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo, and Yavapai Counties

Health Choice Integrated Care Member Services: 800-640-2123
Crisis Line: 877-756-4090

TRIBAL BEHAVIORAL HEALTH AUTHORITY (TRBHA)

Pascua Yaqui RBHA

Member Services: 520-879-6060
Crisis Line: 520-591-7206

Gila River RBHA

Member Services: 520-562-3321
Crisis Line: 800-259-3449

Navajo Nation RBHA

Member Services: 928-871-6877
Crisis Line: No crisis hotline available. Please go to your local Indian Health Services hospital for help, call 911 or call your PCP.

White Mountain Apache RBHA

Member Services: 928-338-4811
Crisis Line: No crisis hotline available. Please go to your local Indian Health Services hospital for help, call 911 or call your PCP.

PRESCRIPTION DRUG ABUSE

Prescription drug abuse can happen in many different ways, including:

- When someone takes medication that is prescribed to someone else.
- Taking your own medication in a way not prescribed by a doctor.
- If someone takes another person's medication, even if it is for its intended purposes, it is still drug abuse.

Prescription drugs are usually safe when taken as directed by your doctor. You may be at risk for abuse or other harmful health effects if you do not take your medicine as directed. You may also be at risk for addiction or overdose.

If you have questions about your medications, please talk to your pharmacist or call Member Services.

Source: Center for Disease Control and Prevention

HEALTH LITERACY

Do you know what to ask your doctor during your appointments? Patients can feel unsure how to address certain topics.

Ask Me 3 is a program that encourages patients and families to ask their healthcare providers three specific questions.

1.

WHAT IS MY
MAIN PROBLEM?

2.

WHAT DO I NEED
TO DO?

3.

WHY IS IT
IMPORTANT FOR
ME TO DO THIS?

You will be able to better understand your health conditions and what you need to do to stay healthy by asking these questions.

Source: National Patient Safety Foundation

HEALTHY RECIPE



Budget-Friendly Braised Chicken Thighs with Mushrooms

INGREDIENTS

- 1 tablespoon olive oil
- 1 pound boneless, skinless chicken thighs
- 1 teaspoon trans-fat free margarine
- 1/2 onion, finely diced
- 8 ounce package sliced mushrooms
- 3 tablespoons balsamic vinegar
- 1 1/2 cup low sodium, fat free chicken broth

INSTRUCTIONS

1. Heat oil in a large Dutch oven over medium-high heat.
2. Add chicken thighs and sauté for 3 minutes per side. Remove from pan and set aside.
3. Add margarine to pan and melt. Add onion and sauté for 2 minutes. Add mushrooms and sauté for 3-5

minutes until liquid is released; stirring frequently.

4. Add balsamic vinegar to pan and cook with mushrooms for 1 minute. Add chicken thighs back to pan and place mushrooms on top of chicken. Pour chicken broth into pan.
5. Bring the chicken broth to a boil. Reduce the heat to medium-low, cover the pan with a heavy, tight-fitting lid, and simmer for 25 minutes.

SIDE SUGGESTION: Heat up your favorite frozen vegetable medley and serve alongside chicken. You could also add 1/3 cup brown rice to your meal.

Source: diabetes.org

RECIPE COST:
\$7.82

HIV/AIDS TESTING FOR PREGNANT WOMEN

If you are pregnant, your doctor will ask if you want to have a blood test done to see if you have HIV (human immunodeficiency virus). This test can be done at the same time as your other blood tests. If you do have HIV, there are medications available to prevent the spread of the virus to your unborn baby. If you are pregnant and have not had an HIV test, talk to your doctor about getting tested, counseling is also available. If treated early in her pregnancy, a woman's risk of transmitting HIV to her baby can be reduced to 1% or less. Please call Member Services if you need assistance. You can also call the Arizona Department of Health Services at 1-800-334-1540.

Source: Centers for Disease Control

HOW TO GET A MEMBER HANDBOOK/ PROVIDER DIRECTORY

If you would like a Member Handbook or Provider Directory, you can get one online at HealthChoiceAZ.com.

You can also ask to have one mailed to you by calling Member Services at 800-322-8670 (TTY 711), 6 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.



This information is also available for free in other languages and formats.



PREVENTING STDs

Sexually transmitted diseases (STDs) are infections that are spread by sexual contact. STDs can make you extremely ill and cause damage to your body.

A person with an STD can pass it to others through skin to skin contact. An STD can also be passed through contact with another person's genitals and bodily fluids. Some STDs can be cured or treated, while others have no known cure.

To reduce the risk of an STD you can:

- Always practice safe sex – Use a latex condom every time you have sex to lower your chance of infection.
- Limit your number of sexual partners – The more partners you have, the higher your risk of an STD.
- Ask your doctor to test you for STDs – It is

a good idea for people who are sexually active to ask their doctor about an STD test. Your doctor will perform a blood test and physical exam. The most common STDs include:

- Chlamydia
- Gonorrhea
- Genital Herpes
- Syphilis
- HIV
- HPV (human papillomavirus)

It is important to remember that a person with an STD may not have any symptoms. If you want to be tested for STDs, talk to your doctor. You can also call Member Services if you need to schedule an appointment with your doctor.

Source: American Congress of Obstetricians and Gynecologists

CHECK OUT OUR NEW MEMBER PORTAL!

With this portal, you will be able to:

- Update your contact information
- Request a new member ID card
- Access resources to keep you healthy
- Find community resource links

- Complete your Health Risk Assessment
- Find a Provider

Visit the portal on our website at www.HealthChoiceAZ.com.

NURSE ADVICE LINE

Did you know as a Health Choice Arizona member you can call our Nurse Advice Line 24 hours a day, 7 days a week?

Our nurses can talk to you about symptoms and answer questions you have about your health. They can also help you determine if

you should go to the doctor. Our nurses can also help you understand your medications.

Our caring medical team is here to help you understand the type of care you need. Call us anytime at 855-354-9006.

MEMBER RIGHTS AND RESPONSIBILITIES

You have a right to:

- Learn about your health plan in a way you understand.
- Know about your benefits.
- Know what we cover and what we do not cover.
- Learn about after-hours and emergency health care.
- Other treatment options (and the option of no treatment) or other types of care.
- Find out how to get mental health and substance abuse services.
- Know what to do if you have an emergency outside of your service area.
- Get family planning services from a State Medicaid provider.

For more information on your rights and responsibilities, visit HealthChoiceAZ.com



STORK PROGRAM

Did you know pregnant Health Choice Arizona members have resources to help them stay healthy when they are pregnancy?

Pregnant women can register for our Stork Program and get information and guidance from our maternity nurses to help them have

a healthy pregnancy. Our Stork Program also helps pregnant women and new moms obtain the community resources they need for their family.

For information about the Stork Program, call us toll-free at 800-828-7514.

ARIZONA COALITION FOR MILITARY FAMILIES

Are you a member of the military or a family member of someone who serves? The Arizona Coalition for Military Families is a valuable resource for those who are currently serving, veterans and their families. Their focus is on building Arizona's ability to provide support and care for military members and their families. If you would like to learn more, visit www.ArizonaCoalition.org.



ASHLINE

Quitting smoking is one of the best things you can do for your body. The Arizona Smokers Helpline also known as the ASHLine, has counselors who can help you set goals and work toward a date to quit smoking.

There are additional services available to Health Choice Arizona members to help you quit. The ASHLine will work with your provider to find the best service for you. Call them today at 800-556-6222.

Source: ashline.org

BREASTFEEDING YOUR BABY

Are you breastfeeding? Breastfeeding is one of the healthiest options for your baby. Experts recommend breastfeeding for at least the first 12 months of your child's life.

To prepare for breastfeeding:

- Talk to your doctor or midwife about breastfeeding.
- Make a plan for after your baby is born.
- Get close to your baby right away.
- Nurse whenever your baby is hungry.
- Ask for help if breastfeeding is difficult.

WIC mothers are strongly encouraged to breastfeed their infants unless there is a medical reason not to. All WIC staff is trained to promote breastfeeding and provide the necessary support new breastfeeding mothers and infants need for success. WIC support also includes breastfeeding aids such as breast pumps.

Breastfeeding can also help save your family thousands of dollars. If you would like to learn more about breastfeeding, visit La Leche League of Arizona at llofaz.org for more information. You can also contact ADHS 24-hour Breastfeeding Hotline at 1-800-833-4642.

Source: HealthFinder.gov

DENTAL

Children should have a dental check-up every six months. You do not need a referral from your child's doctor to see a general dentist or pediatric dentists. Children as young as one year old should have a dental check-up.

To find a dentist, please see the Health Choice Arizona Provider Directory. You can also call Member Services, Monday – Friday, 6 a.m. – 6 p.m. at 480-968-6866 (Maricopa County) or 1-800-322-8670. We will help you find a dentist.



DON'T FORGET YOUR CHILD'S WELLNESS VISIT

When was your child's last well-child visit? Regular visits are the best way to keep your child healthy and to find any health problems early.

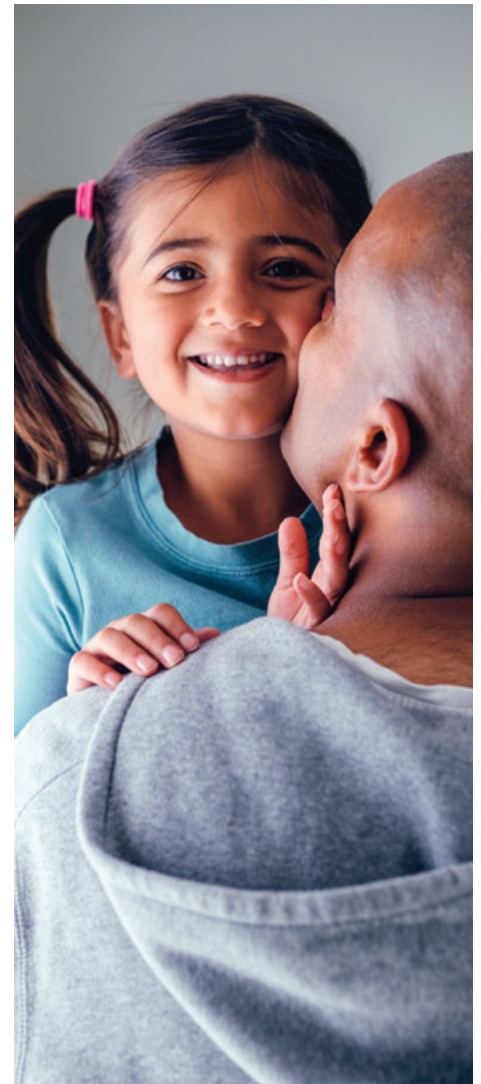
The Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment Program (EPSDT) is a child health program for AHCCCS members under 21 years old. A well-child visit is the same as an EPSDT visit.

Children ages 0-2 years old should visit their doctor at 1, 2, 4, 6, 7, 12, 15, 18, and 24 months. Children, teens and young adults age 3-20 years old should see their doctor at least once a year.

At the visit your doctor will:

- Provide a complete physical exam which includes growth and height.
- Check your child's development.
- Check your child's nutrition.
- Provide a behavioral health screening.
- Provide shots.
- Conduct laboratory tests.
- Provide health education.
- Conduct vision and hearing tests.

If you would like to schedule a well-child visit with your doctor, please call Member Services at 800-322-8670 (TTY 711) 6 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.



FAMILY PLANNING

Are you ready to plan for your future? Health Choice Arizona covers family planning services that can help you get ready if you want to have a baby. We can also help you if you would like to prevent pregnancy. Family planning services include information, treatment and counseling regarding birth control. (LARC: IUD available through your PCP, OB and

clinics). Contact member services for more information.

You can call your doctor directly to make an appointment for family planning. You will not need a referral. If you need help to make an appointment, please call Member Services at 1-800-322-8670 (TTY 711), 6 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.

WORD SEARCH FRUITS & VEGETABLES

Can you find these fruits and vegetables?

APPLE
CARROT
GRAPES
YAMS
PEAR

KIWI
BANANA
CELERY
SQUASH
PAPAYA

BROCCOLI
EGGPLANT
PEAS
ORANGE

Source: choosemyplate.gov



B	F	S	E	A	Y	A	P	A	P
R	C	Q	L	S	R	P	E	A	R
O	H	U	P	B	A	N	A	N	A
C	P	A	P	Y	R	E	L	E	C
C	S	S	A	Y	A	M	S	T	E
O	A	H	E	G	N	A	R	O	K
L	E	C	A	R	R	O	T	S	I
I	P	G	R	A	P	E	S	K	W
B	E	G	G	P	L	A	N	T	I



Health Choice Arizona

410 N. 44th Street, Ste. 900
Phoenix, AZ 85008

HealthChoiceAZ.com
800-322-8670 (TTY 711)
6 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.

ADVANCE DIRECTIVES

You have the right to make decisions about your health. There may be a time when you are too sick that you cannot make a decision about your own health care. It is best to have your wishes planned in advance. These are Advance Directives. The term Advance Directives refers to legal papers that protect your right to refuse health care you do not want. It may also tell people about health care you do want.

To learn about Advance Directives and how to set them up, visit www.HealthChoiceAZ.com or look in your Member Handbook.

HOW TO RENEW

Is it time to renew your AHCCCS eligibility? To learn more about the status of your AHCCCS benefits, or to renew your benefits, call Member Services at 800-322-8670 and we can help!

FIND US ON FACEBOOK & TWITTER

Join the conversation! Find us, then "Follow" us and "Like" us! Get health information and learn more about what we are doing in the community.

www.facebook.com/HealthChoiceArizona
www.twitter.com/HealthChoiceAZ



MEMBER PRIVACY

The privacy of your medical information is very important to us. We want to keep your records safe and protected. Health Choice has policies in place to protect your privacy.

Your privacy rights are in the Health Choice Arizona Notice of Privacy Practices (NPP). You can read about your privacy rights at HealthChoiceAZ.com.

Health Choice Arizona complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 800-322-8670 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-322-8670 (TTY: 711).

Diné Bizaad (Navajo): Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáńílti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánida'áwo'déé', t'áá jiiik'eh, éí ná hóló, kóji' hódíilnih 800-322-8670 (TTY: 711.)



**¡EN ESTE
EJEMPLAR!**

Alergias

**Alfabetización
de la salud**

**Receta
saludable**

CÓMO CONTROLAR LAS ALERGIAS

Llegó la primavera y eso significa que las flores están florecidas y las alergias estacionales, en su pleno efecto. Las alergias suceden cuando el sistema inmunitario de una persona reacciona a los alérgenos, como el polen, los ácaros y el moho.

Es importante descubrir a qué puede ser alérgico para saber, de este modo, qué alérgenos debe evitar.

También puede protegerse en su hogar de la siguiente manera:

- Reduzca la humedad en su hogar utilizando ventiladores y deshumidificadores.

- Limite la exposición a los ácaros del polvo o a la caspa animal lavando la ropa de cama y los peluches con agua caliente.
- Evite las áreas para fumadores.

Consulte a su médico si tiene síntomas de alergia. Puede obtener una remisión para ver a un alergista o hacerse una prueba de alergia.

Fuente: Academia Estadounidense de Alergias, Asma e Inmunología

SEGURIDAD PARA EL VERANO

La temperatura está empezando a subir lo que significa que usted y sus hijos pueden pasar más tiempo en el agua. Es muy importante cuidar a los niños cuando están en el agua.

Aquí presentamos algunos consejos de seguridad:

- Nade cerca del guardavidas y nunca nade solo.
- No tome alcohol si está nadando o si está vigilando a sus hijos mientras nadan.
- Use juguetes flotantes como alitas para el agua y flotadores largos para divertirse, pero no como seguridad. No use juguetes flotantes en lugar de chalecos salvavidas.
- El ahogamiento puede suceder de manera rápida y silenciosa. Asegúrese de que por lo menos 1 adulto siempre esté mirando cuando los niños están en el agua o cerca de ella, incluso si los niños saben nadar.

Recuerde que también debe protegerse del sol. La mejor manera de prevenir el cáncer de piel es proteger la piel del sol y de otras fuentes de rayos ultravioletas (UV). Para ello puede hacer lo siguiente:

- Use un protector solar con FPS 15 como mínimo cuando esté al sol. Refuerce el protector solar cada dos horas y después de nadar o transpirar.
- Manténgase a la sombra entre las 10 a. m. y las 4 p. m.
- Cubra su piel con vestimentas de manga larga, pantalones o polleras largas, sombrero y anteojos de sol.

Fuente: HealthFinder.gov

Toda la información de salud se ofrece exclusivamente con fines educativos y no sustituye el tratamiento, el asesoramiento o el diagnóstico médico proporcionado por un profesional de atención médica. Hable con su médico antes de empezar un tratamiento médico, un programa de ejercicio o un cambio en la dieta.



SALUD CONDUCTUAL

¿Está interesado en la salud mental o en el consumo que usted o algún conocido hace de ciertas sustancias?

Si tiene Medicare, recibirá los servicios de salud conductual a través de Health Choice. Los miembros que no tienen Medicare y necesitan recibir servicios de salud conductual lo harán a través de una autoridad regional de salud mental (RHBA, por sus siglas en inglés).

Algunos miembros pueden recibir servicios a través de una autoridad regional tribal de salud conductual (TRBHA, por sus siglas en inglés).

Llámenos al 1-800-322-8670 si tiene alguna pregunta.

NÚMEROS DE TELÉFONO Y RECURSOS ÚTILES

Los siguientes son los RBHA y TRBHA responsables por condado:

AUTORIDAD REGIONAL DE SALUD CONDUCTUAL (RBHA)

Condado de Maricopa

Departamento de Servicios para Miembros de Mercy Maricopa Integrated Care: 800-564-5465, Línea para casos de crisis: 602-222-9444

Condado de Pima/Pinal

Departamento de Servicios para Miembros de Cenpatito Integrated Care: 866-495-6738, Línea para casos de crisis: 866-495-6735

Condados de Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo y Yavapai.

Health Choice Integrated Care

Servicios para Miembros: 800-640-2123

Línea para casos de crisis: 877-756-4090

AUTORIDAD REGIONAL TRIBAL DE SALUD CONDUCTUAL (TRBHA)

RBHA de Pascua Yaqui

Servicios para Miembros: 520-879-6060. Línea para casos de crisis: 520-591-7206

RBHA de Gila River

Servicios para Miembros: 520-562-3321. Línea para casos de crisis: 800-259-3449

RBHA de la Nación Navajo

Servicios para Miembros: 928-871-6877
Línea para casos de crisis: No hay una línea directa disponible para casos de crisis. Diríjase a su hospital local del Servicio de Salud Indígena para solicitar ayuda, llame al 911 o a su médico de atención primaria.

RBHA de White Mountain Apache

Servicios para Miembros: 928-338-4811
Línea para casos de crisis: No hay una línea directa disponible para casos de crisis. Diríjase a su hospital local del Servicio de Salud Indígena para solicitar ayuda, llame al 911 o a su médico de atención primaria.

ABUSO DE MEDICAMENTOS RECETADOS

El abuso de medicamentos recetados puede presentarse de diferentes formas, entre ellas:

- cuando una persona toma un medicamento recetado para otra persona;
- cuando se toma un medicamento propio de una manera que no es la recetada por el médico;
- si alguien toma el medicamento de otra persona, aunque sea para el propósito deseado, se considera abuso de medicamentos.

En general, los medicamentos recetados son

seguros cuando se toman como lo indica el médico. Puede estar en riesgo de abusar de un medicamento, o bien, de sufrir otros efectos perjudiciales para la salud si no lo toma según fue recetado. También podría estar en riesgo de adicción o de sobredosis.

Si tiene preguntas sobre sus medicamentos, hable con su farmacéutico o llame a Servicios de Atención para Miembros.

Fuente: Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades

ALFABETIZACIÓN DE LA SALUD

¿Sabe qué debe preguntarle a su médico durante las citas? Los pacientes pueden no sentirse seguros de cómo abordar ciertos temas.

Ask Me 3 es un programa que recomienda a los pacientes y familias que les hagan tres preguntas específicas a sus proveedores de atención médica:

1.

¿CUÁL ES MI PROBLEMA PRINCIPAL?

2.

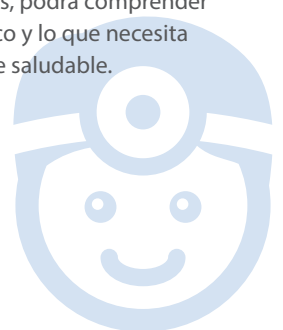
¿QUÉ NECESITO HACER?

3.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE HAGA ESO?

Si hace estas preguntas, podrá comprender mejor su estado médico y lo que necesita hacer para mantenerse saludable.

Fuente: npsf.org



RECETA SALUDABLE

COSTO DE LA RECETA:

\$7.82



Económicos muslos de pollo cocidos con hongos

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 libra de muslos de pollo deshuesados sin piel
- 1 cucharadita de margarina sin grasas trans
- 1/2 cebolla, cortada en dados
- Un paquete de 8 onzas de hongos rebanados
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 1/2 taza de caldo de pollo libre de grasas y bajo en sodio

INSTRUCCIONES

1. Calentar el aceite en una olla holandesa grande a fuego medio.
2. Agregar los muslos de pollo y dorarlos 3 minutos de cada lado. Retirar de la olla y apartar.
3. Agregar la margarina a la olla y dejar que se derrita. Agregar la cebolla y

dorarla por 2 minutos. Agregar los hongos y dorarlos por 3-5 minutos hasta que despidan el líquido, removiendo frecuentemente.

4. Agregar el vinagre balsámico a la olla y cocinar con los hongos por 1 minuto. Volver a colocar los muslos de pollo en la olla y ubicar los hongos sobre el pollo. Verter el caldo de pollo en la olla.
5. Dejar hervir el caldo de pollo. Bajar el fuego a mínimo, cubrir la olla con una tapa pesada y hermética, y dejar hervir por 25 minutos.

SUGERENCIA:

Calentar su mezcla de vegetales congelada favorita y servirla junto con el pollo. También puede agregar 1/3 taza de arroz integral a su comida.

Fuente: diabetes.org

PRUEBA DE VIH/ SIDA PARA MUJERES EMBARAZADAS

Si está embarazada, su médico le preguntará si desea realizarse un análisis de sangre para comprobar si tiene VIH (virus de inmunodeficiencia humana). Esta prueba puede hacerse al mismo tiempo que otros exámenes de sangre. Si es VIH positivo, existen medicamentos disponibles para prevenir la transmisión del virus a su bebé nonato. Si está embarazada y no se ha realizado una prueba de VIH, consulte a su médico para realizarse la prueba, también hay orientación disponible. Si se trata a tiempo durante el embarazo, el riesgo que existe de que una mujer le transmita VIH a su bebé se reduce a un 1% o menos. Si necesita ayuda, llame al Departamento de Servicios para Miembros. También puede llamar al Departamento de Servicios de Salud de Arizona al 1-800-334-1540.

Fuente: CDC

CÓMO CONSEGUIR UN MANUAL PARA MIEMBROS/ DIRECTORIO DE PROVEEDORES

Si desea un manual para miembros o un directorio de proveedores, puede obtenerlos en línea en HealthChoiceAZ.com.

También puede pedir que se le envíe uno por correo. Simplemente llame a Servicios para Miembros al 1-800-322-8670 (TTY 711), de 6 a. m. a 6 p. m., de lunes a viernes.

Esta información también está disponible en otros idiomas y formatos de forma gratuita.



PREVENCIÓN DE ETS

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son infecciones que se transmiten por el contacto sexual. Las ETS pueden generarle una enfermedad grave y causarle daños graves a su cuerpo.

Una persona con ETS puede transmitírsela a otras a través del contacto con la piel. Una ETS también se puede transmitir a través del contacto con los genitales y los fluidos corporales de otra persona. Algunas ETS se pueden curar o tratar, mientras que para otras no se conoce cura.

Para reducir el riesgo de contraer una ETS, puede tomar las medidas a continuación:

- Tener siempre sexo seguro: use condón de látex cada vez que tenga relaciones sexuales para minimizar la probabilidad de infección.
- Limitar la cantidad de parejas sexuales: cuantas más parejas sexuales tenga, mayor es el riesgo de contraer una ETS.

- Consultar a su médico para realizarse una prueba de ETS: es una buena idea que las personas sexualmente activas consulten a su médico para realizarse una prueba de ETS. Su médico le realizará un análisis de sangre y un examen médico. Las ETS más comunes incluyen las siguientes:

- Clamidia
- HPV (virus de papiloma humano)
- Gonorrea
- Herpes genital
- Sífilis
- VIH

Es importante recordar que una persona con ETS puede no tener síntomas. Si desea realizarse una prueba de ETS, consulte a su médico. También puede llamar a Servicios para Miembros si necesita ayuda para programar una cita con su médico.

Fuente: Congreso Americano de Obstetras y Ginecólogos

VISITE NUESTRO NUEVO PORTAL PARA MIEMBROS.

Con este portal, usted podrá:

- Actualizar su información de contacto.
- Solicitar una nueva tarjeta de identificación de miembro.
- Acceder a recursos para mantenerse saludable.
- Encontrar vínculos de recursos

comunitarios.

- Completar su evaluación de riesgo de la salud.
- Encontrar un proveedor.

Visite el portal en nuestro sitio web en www.HealthChoiceAZ.com.

LÍNEA DE CONSEJOS DE ENFERMEROS

¿Sabía que como miembro de Health Choice Arizona puede llamar a nuestra línea de consejos de enfermeros, las 24 horas del día, los 7 días a la semana?

Nuestros enfermeros pueden hablar con usted sobre los síntomas y responder las preguntas médicas que tenga sobre su salud. También pueden ayudarlo a definir si

debería ir al médico. Nuestros enfermeros también pueden ayudarlo a comprender sus medicamentos.

Nuestro equipo médico de atención está aquí para ayudarlo a entender el tipo de cuidado que necesita. Comuníquese con nosotros en cualquier momento.

DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DEL MIEMBRO

Usted tiene derecho a:

- Obtener información sobre su plan de salud de manera que pueda entenderla
- Conocer sus beneficios
- Saber qué cubrimos y qué no cubrimos
- Estar al tanto de la atención médica disponible fuera del horario de servicio y de la de emergencia
- Otras opciones de tratamiento (lo que incluye la opción de no someterse a ningún tratamiento) u otros tipos de

atención alternativa

- Saber cómo obtener servicios para la salud mental y de abuso de sustancias
- Saber qué hacer si tiene una emergencia fuera del área de servicio
- Obtener servicios de planificación familiar de un proveedor de Medicaid estatal

Para obtener más información sobre sus derechos y responsabilidades, visite HealthChoiceAZ.com.



PROGRAMA CIGÜEÑA

¿Sabía que las mujeres embarazadas afiliadas a Health Choice Arizona tienen muchos recursos que las ayudan a mantenerse saludables cuando están embarazadas?

Las mujeres embarazadas pueden inscribirse en nuestro Programa Cigüeña y recibir información y guía por parte de nuestras enfermeras de maternidad para ayudarlas

a tener un embarazo saludable. Nuestro Programa Cigüeña también ayudará a las embarazadas y a las mamás de recién nacidos a obtener los recursos comunitarios que necesitan para su familia.

Para obtener información o inscribirse en el Programa Cigüeña, llámenos al número gratuito 1-800-828-7514.

COALICIÓN PARA FAMILIAS DE MILITARES DE ARIZONA

¿Es miembro del ejército o familiar de un miembro del ejército? La Coalición para Familias de Militares de Arizona es un recurso valioso para aquellos que son miembros activos del ejército, veteranos y sus familias. Su objetivo es desarrollar la capacidad de Arizona de brindar ayuda y cuidado a los miembros militares y a sus familias. Si desea obtener más información, visite www.ArizonaCoalition.org.



ASHLINE

Dejar de fumar es una de las mejores decisiones que puede tomar para cuidar su cuerpo. La Línea de ayuda para fumadores de Arizona (también conocida como ASHLine) tiene asesores que pueden ayudarlo a establecer objetivos y trabajar para definir una fecha para dejar de fumar.

Hay servicios adicionales disponibles para los miembros de Health Choice Arizona que pueden ayudarlo a dejar de fumar. ASHLine trabajará junto con su proveedor para encontrar el mejor servicio para usted. Llámelos hoy al 800-556-6222.

Fuente: ashline.org



ATENCIÓN DENTAL

Los niños deben hacerse un chequeo dental cada seis meses. No necesita una derivación por parte del médico de su hijo para ver a un dentista general o un dentista pediátrico. Los niños deben hacerse un chequeo dental a partir del año de edad.

Para encontrar un dentista, revise el Directorio de proveedores de Health Choice Arizona. También puede llamar a Servicios para Miembros, de lunes a viernes de 6:00 a. m. a 6:00 p. m., al 480-968-6866 (condado de Maricopa) o al 1-800-322-8670. Lo ayudaremos a encontrar un dentista.

LACTANCIA MATERNA

¿Está en período de lactancia materna? La lactancia materna es una de las opciones más saludables para su bebé. Los expertos recomiendan un período de lactancia materna durante al menos los primeros 12 meses de vida de su bebé.

Cómo prepararse para la lactancia materna:

- Hable con su médico o matrona sobre la lactancia materna.
- Realice un plan para cuando nazca su bebé.
- Manténgase cerca de su bebé al instante.
- Amamante a su bebé cada vez que tenga hambre.
- Pida ayuda si la lactancia materna le resulta difícil.

A las mamás de WIC se les recomienda encarecidamente que amamenten a sus

bebés a menos que haya una razón médica por la que no deban hacerlo. Todo el personal de WIC está entrenado para promover la lactancia y para proporcionar el apoyo necesario que las madres lactantes primerizas y sus bebés necesitan para que todo salga bien. El apoyo de WIC también incluye ayuda para amamantar, como por ejemplo succionadores de leche.

La lactancia materna también puede ayudar a su familia a ahorrar miles de dólares. Si desea conocer más sobre la lactancia materna, visite la Liga de la Leche de Arizona en llofaz.org para obtener más información. También se puede comunicar con la línea directa de lactancia del ADHS las 24 horas al 1-800-833-4642.

Fuente: healthfinder.gov

NO OLVIDE LA CONSULTA DE BIENESTAR DE SU HIJO

¿Cuándo fue la última consulta de bienestar de su hijo? La mejor forma de mantener a los niños sanos y de detectar cualquier problema de salud a tiempo es mediante consultas regulares.

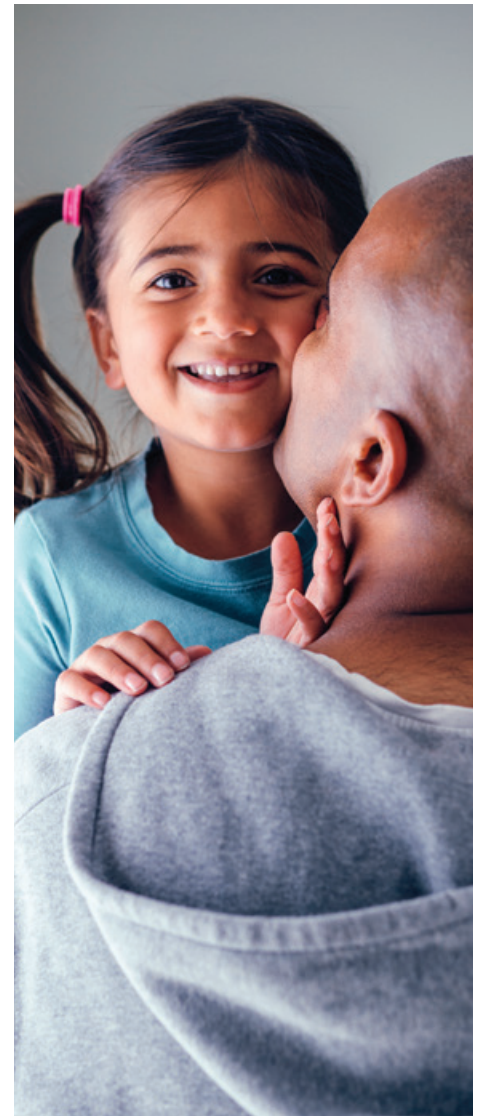
Una consulta de bienestar de su hijo es igual a una cita de EPSDT. El programa de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Periódico Precoz (EPSDT) se trata de un programa de salud para niños para los miembros de AHCCCS menores de 21 años.

Los niños de 0 a 2 años deben visitar a su médico a los 1, 2, 4, 6, 7, 12, 15, 18 y 24 meses. Los niños, adolescentes y adultos jóvenes

entre 3 y 20 años deben visitar al médico al menos una vez al año. En su visita, el médico:

- Realizará un examen físico completo que incluye desarrollo y altura.
- Revisará el desarrollo de su hijo.
- Revisará la nutrición de su hijo.
- Realizará un examen de salud conductual.
- Suministrará vacunas.
- Realizará exámenes de laboratorio.
- Proveerá educación sobre salud.
- Realizará pruebas de visión y audición.

Si desea recibir ayuda para coordinar una consulta de bienestar para su hijo, llame a Servicios para Miembros al 1-800-322-8670 (TTY 711), de 6 a. m. a 6 p. m., de lunes a viernes.



PLANIFICACIÓN FAMILIAR

¿Está listo para planificar su futuro? Health Choice Arizona cubre los servicios de planificación familiar que pueden ayudarla a estar lista si desea tener un bebé. También podemos ayudarla si desea evitar un embarazo. Los servicios de planificación familiar incluyen información, tratamiento y orientación sobre anticonceptivos. (Anticoncepción reversible de acción prolongada (LARC): DIU disponible mediante

su PCP, obstetra y clínica. Comuníquese con Servicios para Miembros para obtener más información.

Puede llamar a su médico directamente para coordinar una cita de planificación familiar. No necesitará una remisión. Si necesita ayuda para coordinar una cita, llame a Servicios para Miembros al 1-800-322-8670 (TTY 711), de 6 a. m. a 6 p. m., de lunes a viernes.

SOPA DE LETRAS FRUTAS Y VERDURAS

¿Puede encontrar estas frutas y verduras a continuación?

MANZANA
ZANAHORIAS
UVAS
BATATAS
PERA

KIWI
BANANA
APIO
CALABACÍN
PAPAYA

BRÓCOLI
BERENJENA
GUISANTES
NARANJA

Fuente: choosemyplate.gov



Z	A	N	A	H	O	R	I	A	S
S	M	T	N	B	A	N	A	N	A
B	A	T	A	T	A	S	R	S	O
U	M	A	M	A	N	Z	A	N	A
C	A	L	A	B	A	C	Í	N	P
H	J	B	R	Ó	C	O	L	I	I
N	A	R	A	N	J	A	Z	D	O
U	G	U	I	S	A	N	T	E	S
Y	B	E	R	E	N	J	E	N	A



Health Choice Arizona

410 N. 44th Street, Ste. 900
Phoenix, AZ 85008

HealthChoiceAZ.com

800-322-8670 (TTY 711)

De 6 a. m. a 6 p. m., de lunes a viernes

INSTRUCCIONES ANTICIPADAS

Usted tiene derecho a tomar decisiones sobre su salud. Puede haber un momento en que se encuentre tan enfermo que no pueda tomar una decisión sobre su propia atención médica. Lo mejor es planificar sus deseos con anticipación. Esto se conoce como Instrucciones anticipadas. El término "Instrucciones anticipadas" se refiere al documento legal que protege su derecho a rechazar cualquier atención médica que no desee. También puede informar a las personas sobre la atención que sí desea.

Para saber más sobre las Instrucciones anticipadas y cómo manifestarlas, visite www.HealthChoiceAZ.com o busque en su manual para miembros.

CÓMO REALIZAR LA RENOVACIÓN

¿Es tiempo de renovar su elegibilidad AHCCCS? Para obtener más información sobre el estado de sus beneficios AHCCCS o para renovar sus beneficios, llame a Servicios para Miembros al 1-800-322-8670 y podremos ayudarlo.

ENCUÉNTRENOS EN FACEBOOK Y TWITTER

¡Únase a la conversación! Búsquenos; luego haga clic en "Seguir" y en "Me gusta". Reciba información de salud y conozca más sobre lo que estamos haciendo en la comunidad.

www.facebook.com/HealthChoiceArizona
www.twitter.com/HealthChoiceAZ



LA PRIVACIDAD DE LOS MIEMBROS

La privacidad de su información médica es muy importante para nosotros. Queremos conservar sus expedientes seguros y protegidos. Health Choice implementa políticas para proteger su privacidad.

Sus derechos de privacidad se encuentran en el "Aviso de prácticas de privacidad" (NPP, por sus siglas en inglés) de Health Choice Arizona. Puede leer acerca de sus derechos de privacidad en HealthChoiceAZ.com.

Health Choice Arizona complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 800-322-8670 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-322-8670 (TTY: 711).

Diné Bizaad (Navajo): Díí baa akó nínizín: Díí saad bee yáńłtí'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiiik'eh, éí ná hóló, kójjí' hódííłniih 800-322-8670 (TTY: 711.)

