

LIVE HEALTHY!



SPRING 2018

SHOULD I VISIT...?

EMERGENCY ROOM

URGENT CARE

◀	CHEST PAIN	
	URINARY TRACT INFECTION	▶
◀	SHORTNESS OF BREATH	
◀	ABDOMINAL PAIN	
	COLD TREATMENT	▶
	FLU TREATMENT	▶
	SPRAIN/STRAIN	▶
	STITCHES & SUTURING	▶
	CUTS & LACERATIONS	▶
◀	BROKEN BONE	
◀	UNEXPLAINED SLURRED SPEECH	
	SORE THROAT	▶
◀	FOREIGN OBJECTS STUCK IN BODY	
◀	INTENSE HEADACHE	
◀	OPEN WOUNDS / SEVERED LIMBS	
◀	SKIN INFECTION / ABSCESS	
	CONJUNCTIVITIS	▶
◀	CHEMICAL INGESTION	
◀	MEDICATION OVERDOSE	
◀	SUDDEN TINGLING / NUMBNESS	
	EAR/EYE INFECTION	▶
	ALLERGY / SINUS INFECTION	▶
	ATHLETE'S FOOT	▶



SEE INSIDE!

How to talk to your doctor

Well-Woman Exam

Healthy Recipe

PCP VS URGENT CARE: WHICH ONE DO I USE?

Do you know when you should see your primary care doctor (PCP)? Do you know when you should go to urgent care? When sickness, pain or injury happens, it can be hard to know where to go to get the help you need. Sometimes people have trouble deciding when it's the right time to visit their primary care doctor or visit an urgent care office. Here are a few tips to help figure out which is right for you.

YOUR PRIMARY CARE PHYSICIAN (PCP):

The best place to start if you feel sick or hurt is with your Primary Care Physician. Your PCP is familiar with your health history and can best treat your condition. In the event that your PCP office is closed, your next best option is to visit an urgent care center.

URGENT CARE:

You can visit an urgent care center if you get very sick and you are not able to get a same day appointment with your doctor. Urgent care facilities are open "after hours" if you need to be seen right away, and they can treat both children and adults.

Common reasons to visit urgent care are:

- Common cold, flu symptoms or a sore throat
- Earache or toothache
- Back strain or migraine headaches
- Stomach ache
- Cut or scrapes

If you are experiencing life threatening conditions, you should call 9-1-1 or go to the Emergency Room (ER)

NextCare
URGENT CARE

1-800-605-9117
NEXTCARE.COM

HCA-MM18-08 AHCCCS Approved 04/06/2018

GET A FLU SHOT!

Have you had your flu shot yet? Everyone 6 months of age and older needs to get a flu shot each year. The seasonal flu shot is the best way to protect yourself and your family from the flu. The flu can be mild for many people, but it can also become dangerous or even deadly for some.

Symptoms of the flu include:

- Fever
- Sore throat
- Muscle or body aches and fatigue

The flu can spread very easily when people with the flu sneeze, cough or talk. If left untreated, the flu could cause:

- Serious infections such as pneumonia
- Existing health problems to worsen
- Hospitalization or could be life-threatening

The flu shot is very important, but especially for young children, pregnant women and people over 65 years old, because they are at higher risk. If you haven't had your flu shot yet, call your doctor today!

BEHAVIORAL HEALTH

Your mental health is just as important as your physical health. Mental health includes:

- Emotional
- Psychological
- Social well-being

Mental illnesses are serious disorders which can affect your:

- Thinking
- Mood
- Behavior

Are you worried about your own or someone else's mental health or substance abuse? If so, get help today. If you have questions or need assistance, please contact Member Services today. See below for a list of resources and crisis phone numbers per county.

If you have Medicare, you can get behavioral health services from Health Choice Arizona. Members who do not have Medicare and need behavioral health services will get these services through a Regional Behavioral Health Authority (RBHA).

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

HELPFUL PHONE NUMBERS AND RESOURCES:

REGIONAL BEHAVIORAL HEALTH AUTHORITY (RBHA)

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

Maricopa County

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

Cochise/Graham, La Paz, Pima/ Pinal/Santa Cruz/Yuma Counties

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

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

Member Services: 800-640-2123
Crisis Line: 877-756-4090

TRIBAL BEHAVIORAL HEALTH AUTHORITY (TRBHA)

Pascua Yaqui TRBHA

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

Gila River TRBHA

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

Navajo Nation TRBHA

Member Services: 928-871-6877
Country Hotline: 1-877-756-4090
You can also go to your local Indian Health Services hospital for help, call 911 or call your PCP.

White Mountain Apache TRBHA

Member Services: 928-338-4811
County Hotline: 1-877-756-4090
You can also go to your local Indian Health Services hospital for help, call 911 or call your PCP.

Source: medlineplus.gov

OBESITY/WEIGHT LOSS/WELLNESS

Are you eating a balanced diet? Healthy eating is an important part of your overall health. Choose a healthy lifestyle to help prevent obesity, diabetes and other serious health illnesses. A healthy diet consists of:

- Fruits
- Vegetables
- Poultry
- Fish
- Beans
- Nuts
- Whole grains
- Fat-free or low-fat milk and dairy products

If you want to balance your diet, try to cut things like:

- Sugar
- Salt
- Trans-fat
- Fried foods

A healthy lifestyle not only includes healthy eating, it also

includes regular physical activity or exercise. Physical activity gets your body moving and helps to balance the calories you take in with the calories you burn. Being active for 30 minutes a day, 5 times a week, can help your overall wellness. You can start with aerobic activities such as:

- Walking or jogging around your neighborhood
- Swimming laps
- Going for a bike ride
- Pushing a lawn mower

Aerobic activities will work your body hard enough to raise your heart rate and help you break a sweat. If you have not been very active lately, start slow with something like walking. Then, build up your activity level. Speak with your doctor if you have questions about which workouts are best for you.

LET'S EAT HEALTHY!



Do you need a quick healthy side dish for dinner tonight? Try grilled asparagus with sea salt & parmesan.

HERE IS WHAT YOU WILL NEED:

- 2 lb. asparagus
- 1 Tbsp. extra virgin olive oil
- 1/2 tsp sea salt
- 1/4 tsp ground black pepper
- Freshly ground pepper
- Parmesan cheese (optional)

HERE'S HOW TO PREPARE IT:

- Trim the last 2 inches of asparagus from ends and wash well. Place asparagus on a plate, drizzle the olive oil over, and rub into asparagus.
- Preheat grill to medium high and place asparagus on grill grate. Grill the asparagus for 4-5 minutes until the spears begin to brown and soften. When tender, transfer to a serving dish and sprinkle with truffle salt and pepper. Sprinkle Parmesan cheese over, if desired and serve.

HAVE YOU CHECKED OUT THE HEALTH CHOICE MEMBER PORTAL?

Your Health Choice Member Portal will help you to:

- Keep your member information up-to-date and accurate
- Find the best providers and pharmacies in your area
- Review and complete your Health Risk Assessments (HRA)

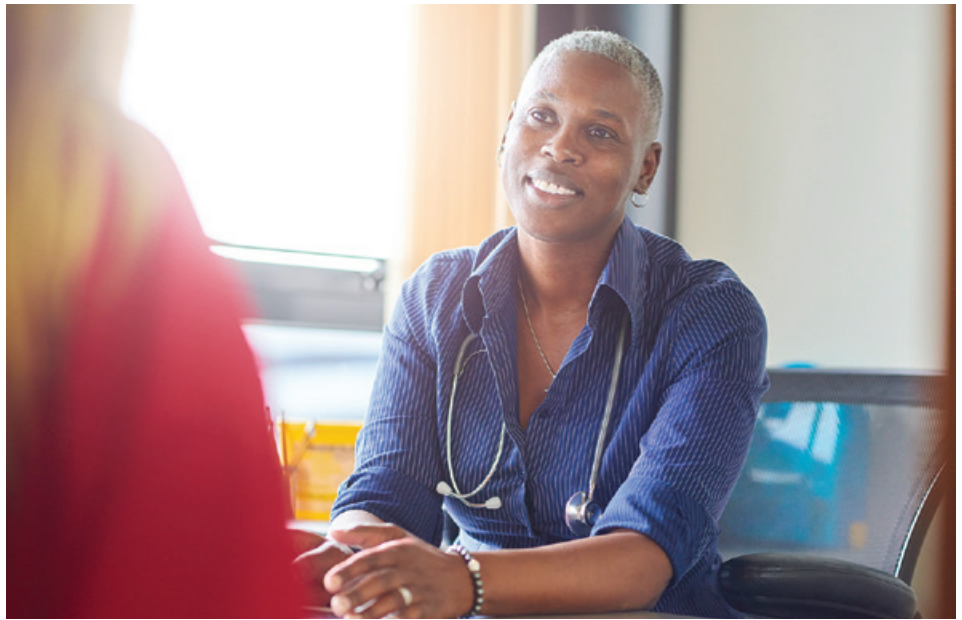


MEDICATION ADHERENCE

Prescription medication can be a great tool to help you get well and prevent illnesses. Prescription medication can also be very dangerous if not taken properly. Incidents with prescription medication can happen anywhere and cause nearly 1 million emergency room visits each year. It is important to follow your doctor's instructions when taking medication. Use these simple steps to help avoid problems with your medicine:

- Follow the directions on the medicine label carefully
- If you do not understand the directions, ask your doctor, nurse or pharmacist to explain them to you
- Keep a list of all the medicines, vitamins, minerals and herbs you take. Make sure to share your list with your doctor
- Store your medicine in a cool, dry place where children and pets cannot see or reach them
- Only take prescription medication that is prescribed to you

Do you have questions or concerns about your medication? Call your doctor or our Member Services department to get help and learn tips on how to take your medication properly. Not taking medication correctly could put your health at risk.



WELL-WOMAN EXAM

Ladies, make sure to schedule your well-woman exam for this year! Doctors recommend getting a well-woman exam each year to help keep you as healthy as possible. Well-woman visits are covered under your health plan and are at no cost to members. During the exam, your doctor will:

- Talk about your medical history
- Go over your health habits

- Help you set health goals
- Give you a physical exam

It is a good idea to be prepared for the exam. To prepare, make a list of questions you may have for your doctor. Be sure to bring a notepad with you to take notes of your doctor's recommendations. Do not be afraid to ask questions. Call your doctor today and schedule your appointment.

MEMBER RIGHTS & RESPONSIBILITIES

As a Health Choice Arizona member, you have the 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 about your rights and responsibilities, visit HealthChoiceAz.com.

HOW TO TALK TO YOUR DOCTOR

Are you comfortable when you talk to your doctor? Do you ask your doctor questions when you don't understand something?

Both are an important part of playing an active role in your health and improving the quality of care you and your family receive. A good way to make sure you are taking control of your health care is by:

- Keeping track of important health information
- Visiting your doctor regularly for checkups
- Asking your doctor or nurse

questions

- Knowing your family healthy history

Starting with these steps can help you take more of an active role in your health care. It may also be a good idea to bring a friend or loved one with you to your appointments if it will make you feel more comfortable.

If you still have questions after your appointment, do not hesitate to call your nurse or doctor and leave a message.

SAY NO TO SMOKING!

Did you know that within 20 minutes after you smoke a cigarette, your body starts to make changes that last for years? The sooner you quit smoking, the sooner your body can begin to heal. Your risk for a heart attack drops significantly just one year after you quit smoking.

The Arizona Smokers Helpline (ASHLine) has counselors who can help you set goals and work toward a quit date. The ASHLine will work with your provider to find the best service for you.

For more information about the ASHLine, call 1-800-556-6222 or online at <http://ashline.org/>. Resources are also available to you from the Arizona Department of Health Services (AHDS), at <http://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/smoke-free-arizona/index.php> or 1-877-AZ STOPS (1-877-297-8677). You can also call Member Services today 1-800-322-8670 if you have questions about quitting smoking.

Source: *cdc.gov*

DO YOU NEED A MEMBER HANDBOOK OR PROVIDER DIRECTORY?

Member information such as the Member Handbook and Provider Directory are available at no cost in other languages and formats. You can get one online at

HealthChoiceAZ.com. You can also have one mailed to you by calling Member Services at 1-800-237-7153 (TTY 711) 6 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.

HIV TESTING FOR PREGNANT WOMEN

All pregnant women should be tested for HIV. An HIV-positive mother can have a healthy baby that is not infected with HIV if is caught early in the pregnancy. A pregnant woman may be tested for HIV again later in pregnancy if she is at high-risk.

Counseling is available to those who test positive for HIV. Ask your doctor about the next steps to take. There is medicine that will improve your health and decrease the chance that HIV will be passed to your baby.

Talk to your doctor about having an HIV test done. If you still have questions, you can call your doctor or the Arizona Department of Health Services (ADHS) at 1-800-334-1540.



DISCLAIMER

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.

HOW TO FILE A GRIEVANCE

If you are dissatisfied in any way, you have the right to file a grievance. A grievance is another word for a complaint or a way for you to express dissatisfaction with any matter, other than an adverse benefit. This gives you a chance to tell us about your concerns. There are no time limits for filing a member grievance.

You can file a grievance over the phone or in writing. To file by phone, call Member Services. To file a grievance in writing, please send your letter to:

Health Choice Arizona
Attn: Member Grievances
410 N. 44th Street, Suite 900
Phoenix, AZ 85008

YOUR PRIVACY

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

Your privacy rights are contained in the Health Choice Notice of Privacy Practices (NPP).

You can read about these changes and your privacy rights at HealthChoiceAZ.com.

NURSE ADVICE LINE

If you have health or medical questions, call the 24/7 Nurse Advice Line. You can get basic answers to questions you may have about medication or you can discuss symptoms you may

be having. The Nurse Advice Line is a great place to start when you have health related questions. Call the Nurse Advice Line anytime, 1-800-322-8670, 24 hours a day 7 days a week.

MATERIALS IN OTHER LANGUAGES

This information is also available in other languages and formats at no cost to you. 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 at no cost by calling Member Services at 1-800-322-8670 (TTY 711), 6 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.

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

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 dentist. Children as young as one year old should have a regular dental check-up.

To find a dentist, please see the Health Choice Arizona Provider Directory on our website at www.HealthChoiceAZ.com. 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.





COMMUNITY RESOURCES

Health Choice Arizona is committed to keeping our community a priority. Providing positive healthy resources to the public is very important. Our T.H.A.N.X program (Think Healthy About Nutrition and eXercise) provides after school health and wellness education to school in medically underserved communities.

Our T.H.A.N.X program allows

children to incorporate physical activity into their lives after school on a daily basis. Students enrolled in the program also get the opportunity to learn about fitness and nutrition in a classroom environment.

If you would like more information about our T.H.A.N.X program or other community resources, please visit us at www.HealthChoiceAZ.com.

FRAUD & ABUSE: KEEP YOUR IDENTITY SAFE

Do your part to protect yourself against identity theft! Identity theft is a major issue and it could potentially affect your benefits. Take these small steps toward keeping your identity safe:

- Never give your Social Security, AHCCCS, Medicare, health plan or bank account numbers to anyone you do not know
- Free services do not require you to give your AHCCCS or Medicare number
- If you suspect fraud, report it right away

To report fraud, call the Health Choice Arizona fraud alert line at 1-877-898-6080 TTY 711.

ARE YOU DUAL ELIGIBLE?

Dual eligible beneficiaries are individuals who receive full Medicaid benefits. A specific income requirement must be met and be entitled to Medicare Part A and Part B.

Dual eligible beneficiaries may choose coverage under FFS (Fee-For-Service) Medicare or a MA (Medicare Advantage) Plan. When you enroll in Fee-For-Service Medicare, also known as Original Medicare, Medicare provides your medical coverage. When you enroll in a Medicare Advantage plan, you get your coverage through a private insurance plan. Medicare covered services are paid first by Medicare because Medicaid is always the payer of last resort. Medicaid may cover other care that Medicare does not cover.

Source: cms.gov and Medicare.gov

HAS YOUR CHILD HAD A WELLNESS VISIT THIS YEAR?

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, 9, 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
- Review your child's behavior and assess their mental health
- Provide shots
- Conduct laboratory tests
- Provide health education
- Conduct vision and hearing tests

Call to set up an appointment with your doctor today! If you need assistance, call Member Services at 1-800-322-8670.



MATERNAL ANXIETY AND DEPRESSION

Maternal anxiety and depression, also referred to as Postpartum Depression (PPD) may begin during pregnancy and last until a year after delivery. PPD is characterized by strong feelings of sadness that last for a long time. These feelings can make it hard for you to take care of your baby.

WHAT ARE THE SIGNS OF PPD?

Changes in your feelings:

- Feeling depressed most of the day every day
- Feeling shame, guilt or like a failure
- Feeling panicky or scared a lot of the time
- Having severe mood swings
- Anxiety and racing thoughts
- Irritability, anger or rage
- Tearfulness, sadness, or feeling worthless
- Scary thoughts you are afraid to share

Changes in your everyday life:

- Having little interest in things you normally like to do
- Eating a lot more or a lot less than what is normal for you

- Having trouble sleeping or sleeping too much
- Having trouble concentrating or making decisions
- Feelings of being overwhelmed
- Difficulty coping

Changes in how you think about yourself or your baby:

- Having trouble bonding with your baby
- Thinking about hurting yourself or your baby
- Thinking about killing yourself
- Constant worry about your baby's safety

If you have any of these signs or symptoms call your health care provider right away. There are things you and your provider can do to help you feel better. If you're worried about hurting yourself or your baby, call emergency services at 911.

You may also call our free 24/7 nurse line at 1.855.354.9006.

Source: Healthfinder.gov

STORK PROGRAM

Did you know that pregnant Health Choice Arizona members have resources to help them stay healthy during their pregnancy?

If you are pregnant, you can register for our Stork Program to get information and guidance from our maternity nurses. They can help you 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 1-800-828-7514.

BREASTFEEDING YOUR BABY

Are you breastfeeding your baby? Did you know that breastfeeding is one of the healthiest options for your baby? It is recommended that mothers breastfeed for at least the first 12 months of their 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

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 Illofaz.org for more information.

Source: healthfinder.gov



FIND THE HEALTHY FOODS

Word Bank:

APPLES	SPINACH	DINNER
VEGETABLES	BROCCOLI	ORANGES
BANANAS	SALAD	FRUIT
TOMATO	CABBAGE	LUNCH
BREAKFAST	PEARS	GRAIN

Source: hhs.gov



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



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.

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 1-800-322-8670 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



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 yáníłti'go

Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, kojì' hódíílnih 800-322-8670 (TTY: 711.)

LIVE HEALTHY!



PRIMAVERA 2018

PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) VS. ATENCIÓN DE URGENCIA: ¿A CUÁL DE LOS DOS VOY?

¿Sabe cuándo debe acudir a su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés)? ¿Sabe cuándo debe acudir al servicio de atención de urgencia? Cuando se produce una enfermedad, un dolor o una lesión, puede ser difícil saber a dónde ir para recibir la ayuda que se necesita. A veces las personas tienen problemas para decidir cuál es el momento adecuado para acudir a su médico de atención primaria o ir a atención de urgencia. Estos son algunos consejos para determinar cuál es la opción adecuada para usted.

SU MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP):

Si se siente enfermo o se lesiona, el mejor lugar para comenzar es con su médico de atención primaria. Su PCP está familiarizado con su historia clínica y puede tratar mejor su problema de salud.



En caso de que el consultorio de su PCP esté cerrado, la siguiente mejor opción es acudir a un centro de atención de urgencia.

ATENCIÓN DE URGENCIA:

Puede visitar un centro de atención de urgencia si se siente muy enfermo y no puede hacer una cita con su médico para ese mismo día. Si necesita que lo vean de inmediato, los centros de atención de urgencia están abiertos "fuera de las horas de trabajo", y pueden atender tanto a niños como a adultos.

Las razones comunes para ir a un centro de atención de urgencia son las siguientes:

- Resfriado común, síntomas de

gripe o dolor de garganta

- Dolor de oído o de dientes
- Torceduras de la espalda o dolores de cabeza tipo migrañas
- Dolor de estómago
- Cortadas menores o raspones (Si hay pérdida excesiva de sangre, llame al 9-1-1).
- Infección de las vías urinarias (UTI, por sus siglas en inglés) (Si tiene dificultad para respirar, dolor intenso, pérdida del conocimiento, cambio en el nivel de conciencia, llame al 9-1-1).

Si está experimentando un problema de médico que pone en peligro su vida, debe llamar al 9-1-1 o ir a la Sala de Emergencias (ER, por sus siglas en inglés).

¡EN ESTE EJEMPLAR!

Cómo hablar con su médico

Examen de prevención
en salud para mujeres

Receta saludable



SALUD CONDUCTUAL

Su salud mental es tan importante como su salud física. La salud mental incluye:

- Emocional
- Psicológica
- Bienestar social

Las enfermedades mentales son trastornos graves que pueden afectar:

- Pensamientos
- Estado de ánimo
- Conducta

¿Le preocupa la salud mental o el abuso de sustancias de usted o de otra persona? Si ese es el caso, consiga ayuda hoy. Si tiene preguntas o necesita ayuda, comuníquese hoy con Servicios para Miembros. Consulte la lista de recursos y números de teléfono para crisis por condado que aparece abajo.

Si tiene Medicare y Health Choice recibirá servicios de salud conductual tanto de Health Choice como de su plan de Medicare. Los miembros que no tienen Medicare recibirán todos

sus servicios de salud conductual a través de una “autoridad regional de salud mental” (RBHA, por sus siglas en inglés). Algunos afiliados pueden recibir servicios a través de una “autoridad regional tribal de salud conductual” (TRBHA, por sus siglas en inglés).

NÚMEROS TELEFÓNICOS Y RECURSOS ÚTILES

AUTORIDAD REGIONAL DE SALUD CONDUCTUAL (RBHA)

Estos son los RBHA y los TRBHA responsables por condado:

Condado de Maricopa

Mercy Maricopa Integrated Care
Servicios para Miembros:
800-564-5465
Línea para casos de crisis:
602-222-9444 o 1-800-631-1314

Condados de Cochise/Graham, La Paz, Pima/Pinal/Santa Cruz/Yuma

Cenpatco Integrated Care
Servicios para Miembros:
866-495-6738

Línea para casos de crisis:
866-495-6735

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

Servicios para Miembros:
800-640-2123
Línea para casos de crisis:
877-756-4090

AUTORIDAD REGIONAL TRIBAL DE SALUD CONDUCTUAL (TRBHA)

TRBHA de Pascua Yaqui

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

TRBHA de Gila River

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

TRBHA de la Nación Navajo

Servicios para Miembros:
928-871-6877
Línea de ayuda del condado:
1-877-756-4090 También puede dirigirse a su hospital local del Servicio de Salud Indígena para solicitar ayuda, llamar al 911 o a su PCP.

TRBHA de White Mountain Apache

Servicios para Miembros:
928-338-4811
Línea de ayuda del condado:
1-877-756-4090. También puede dirigirse a su hospital local del Servicio de Salud Indígena para solicitar ayuda, llamar al 911 o a su PCP.

Fuente: *medlineplus.gov*

OBESIDAD/PÉRDIDA DE PESO/BIENESTAR

¿Lleva una dieta balanceada? Comer de manera saludable es una parte importante de su salud general. Escoja un estilo de vida saludable para prevenir la obesidad, la diabetes y otras enfermedades graves. Una dieta saludable consiste en:

- Frutas
- Verduras
- Aves
- Pescados
- Frijoles
- Nueces
- Granos enteros
- Leche o productos lácteos descremados o bajos en grasa

Si quiere consumir una dieta balanceada, trate de eliminar cosas como:

- Azúcar
- Sal
- Grasas trans
- Alimentos fritos

Un estilo de vida saludable no solo es comer de forma saludable, también es hacer ejercicio o realizar actividades físicas con

regularidad. La actividad física pone al cuerpo en movimiento y ayuda a lograr un equilibrio entre las calorías que ingiere y las calorías que quema. El mantenerse activo durante 30 minutos diarios, 5 veces a la semana, puede ayudarle con su bienestar general. Puede comenzar con actividades aeróbicas como:

- Caminar o trotar en su vecindario
- Nadar
- Pasear en bicicleta
- Empujar una podadora de césped

Las actividades aeróbicas harán que su cuerpo trabaje lo suficiente como para que su ritmo cardíaco aumente y hacer que comience a sudar. Si no ha estado muy activo últimamente, comience lento con algo como caminar. Luego aumente su nivel de actividad. Hable con su médico si tiene preguntas acerca de cuáles ejercicios son mejores para usted.

¡A COMER SANO!



¿Necesita un acompañamiento saludable y rápido para la cena de esta noche? Pruebe los espárragos a la parrilla con sal marina y parmesano.

ESTO ES LO QUE NECESITARÁ:

- 2 lb de espárragos
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- Pimienta recién molida
- Queso parmesano (opcional)

SE PREPARA ASÍ:

- Corte 2 pulgadas de la punta de abajo de los espárragos y lávelos bien. Coloque los espárragos en un plato, rocíe con aceite de oliva y úntelo en los espárragos.
- Precaliente la parrilla a fuego medio alto y coloque los espárragos sobre la rejilla de la parrilla. Ase los espárragos a la parrilla durante 4 a 5 minutos, hasta que los espárragos comiencen a ponerse café y suaves. Cuando estén blandos, póngalos en un plato de servir y espolvoree con sal de trufa y pimienta. Si lo desea, espolvoree con queso parmesano y sirva.

¿HA VISITADO EL PORTAL PARA MIEMBROS DE HEALTH CHOICE?

El Portal para Miembros de Health Choice le ayudará a:

- Mantener su información de miembro actualizada y correcta
- Encontrar los mejores proveedores y farmacias en su área

- Revisar y contestar sus Evaluaciones de Riesgo de Salud (HRA, por sus siglas en inglés)

¡Visite hoy el Portal para Miembros de Health Choice Arizona! <https://www.healthchoicemembers.com/Account/Login?ReturnUrl=%2F>

EXAMEN DE PREVENCIÓN EN SALUD PARA MUJERES

Señoras, ¡asegúrense de programar su examen de prevención en salud para mujeres de este año! Los médicos recomiendan hacerse el examen de prevención en salud para mujeres cada año para ayudarle a mantenerse lo más sana posible. Su plan de salud cubre las visitas de prevención en salud para mujeres y no tienen costo alguno para los miembros. Durante el examen, el médico hará lo siguiente:

- Hablar sobre sus antecedentes médicos
- Repasar sus hábitos de salud
- Ayudarle a establecer objetivos de salud
- Hacerle un examen físico

Es buena idea estar preparada para el examen. Para prepararse, haga una lista de las preguntas que pueda tener para su médico. Asegúrese de llevar una libreta para tomar nota de las recomendaciones de su médico. No tema hacer preguntas. Llame hoy a su médico y programe su cita.

USO CORRECTO DE LOS MEDICAMENTOS

Los medicamentos recetados pueden ser una gran herramienta para ayudarle a mejorarse y prevenir enfermedades. Los medicamentos recetados también pueden ser muy peligrosos si no se administran de forma adecuada. Los incidentes con medicamentos recetados pueden suceder en cualquier lugar y son la causa de casi 1 millón de visitas a la sala de emergencias cada año. Es importante que siga las instrucciones de su médico a la hora de tomarse sus medicamentos. Siga estos pasos sencillos para ayudar a evitar problemas con sus medicamentos:

- Siga con cuidado las instrucciones de las etiquetas de los medicamentos.
- Si no entiende las instrucciones, pídale al médico, a la enfermera o al farmacéutico

que se las expliquen.

- Tenga una lista de todos sus medicamentos, vitaminas, minerales y hierbas que toma. Asegúrese de compartir la lista con su médico
- Guarde los medicamentos en un lugar fresco y seco donde los niños y las mascotas no los puedan ver ni alcanzar.
- Tome únicamente medicamentos que le hayan recetado a usted.

¿Tiene preguntas o inquietudes sobre sus medicamentos?

Llame a su médico o a nuestro Departamento de Servicios para Miembros para que le ayuden y le den consejos sobre cómo tomarse sus medicamentos correctamente. Si no se toma los medicamentos correctamente, puede poner en riesgo su salud.

¡DÍGALE NO AL CIGARRILLO!

¿Sabía usted que 20 minutos después de que fuma un cigarrillo, el cuerpo comienza a sufrir cambios que duran años? Mientras más pronto deje de fumar, más rápido su cuerpo comenzará a sanar. Su riesgo de un ataque al corazón disminuye considerablemente solo un año después de haber dejado de fumar.

La Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine) tiene asesores que pueden ayudarle a establecer objetivos y trabajar para definir una fecha para dejar de fumar. La línea ASHLine se coordinará con su proveedor para determinar el mejor servicio para

usted. Para más información sobre la línea ASHLine, llame al 1-800-556-6222 o visite el sitio web en <http://ashline.org/>. También hay recursos del Departamento de Servicios de Salud de Arizona (ADHS, por sus siglas en inglés) disponibles para usted en <http://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/smoke-free-arizona/index.php> o 1-877-AZ STOPS (1-877-297-8677). También puede llamar a Servicios para Miembros hoy al 1-800-322-8670 si tiene preguntas sobre dejar de fumar.

Fuente: cdc.gov

CÓMO HABLAR CON SU MÉDICO

¿Se siente cómodo cuando habla con su médico? ¿Le hace preguntas a su médico cuando no entiende algo? Ambas son una parte importante de tomar un papel activo en su salud y mejorar la calidad de la atención médica que reciben usted y su familia. Una buena forma de asegurarse de tomar el control de su atención de salud es:

- Estar al tanto de la información de salud importante
- Visitar a su médico con regularidad para que lo revise
- Hacerle preguntas a su médico

- o enfermera
- Conocer los antecedentes de salud de su familia

Comenzar por estos pasos puede ayudar a que desempeñe un papel más activo en su atención médica. También puede ser buena idea ir a sus citas acompañado por un amigo o un ser querido si esto lo hace sentir más cómodo.

Si después de la cita todavía tiene preguntas, no dude en llamar a su enfermera o médico y dejarles un recado.

¿NECESITA UN MANUAL PARA MIEMBROS O UN DIRECTORIO DE PROVEEDORES?

La información para los miembros como por ejemplo el manual para miembros y el directorio de proveedores están a su disposición sin costo alguno en otros idiomas y formatos. Puede obtener uno

en línea en HealthChoiceAZ.com. También puede pedir que se le envíe uno por correo postal; solo llame a Servicios para Miembros al 1-800-237-7153 (TTY 711), de 6 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

FRAUDE Y ABUSO: MANTENGA SU IDENTIDAD PROTEGIDA

¡Haga su parte para protegerse contra el robo de identidad! El robo de identidad es un problema importante y puede, potencialmente, afectar sus beneficios. Tome estas pequeñas medidas para proteger su identidad:

- Nunca les proporcione sus números de seguro social, del Sistema de Control de Costos de Atención Médica de Arizona (AHCCCS, por sus siglas en inglés), de Medicare, de planes

de salud o de cuentas bancarias a personas que no conozca.

- Los servicios gratuitos no requieren que usted dé su número de AHCCCS o de Medicare.
- Si sospecha un fraude, denúncielo de inmediato.

Para denunciar un fraude, llame a la línea de denuncias de fraude de Health Choice Arizona al 1-877-898-6080 | TTY 711.

PRUEBA DE VIH PARA MUJERES EMBARAZADAS

Todas las mujeres embarazadas deben realizarse la prueba de VIH. Una madre que sea VIH positivo puede tener un bebé sano que no esté infectado con el VIH si se detecta a principios del embarazo. Se le puede realizar nuevamente la prueba de VIH a una mujer embarazada más adelante en el embarazo si se encuentra en alto riesgo.

Hay orientación disponible para quienes reciben resultados positivos de VIH. Pregúntele a su médico sobre los siguientes pasos a seguir. Existen medicamentos que mejorarán su salud y disminuirán la posibilidad de que el VIH pase a su bebé.

Hable con su médico sobre hacerse la prueba de VIH. Si todavía tiene preguntas, puede llamar a su médico o al Departamento de Servicios de Salud de Arizona (ADHS, por sus siglas en inglés) al 1-800-334-1540.

AVISO LEGAL

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 la salud. Consulte a su médico antes de empezar un tratamiento médico, programa de ejercicio o cambio alimenticio.

MATERIALES EN OTROS IDIOMAS

Esta información también está disponible en otros idiomas y formatos sin costo alguno para usted.

Si desea un manual para miembro o un directorio de proveedores, puede conseguirlos en línea en HealthChoiceAZ.com. También puede pedir que le envíen uno por correo postal sin costo; solo 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 de forma gratuita en otros idiomas y formatos.

SU PRIVACIDAD

La privacidad de su información médica es muy importante para nosotros. Queremos mantener privados sus expedientes. 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.

Puede leer acerca de estos cambios y de sus derechos de privacidad en HealthChoiceAZ.com.

LÍNEA DE CONSEJOS DE ENFERMERÍA

Si tiene preguntas médicas o sobre la salud, llame a la Línea de Asesoría de Enfermería, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede obtener respuestas básicas a preguntas que pueda tener acerca de medicamentos o puede hablar sobre síntomas que pueda estar

experimentando. La línea de Asesoría de Enfermería es un buen lugar para empezar cuando tiene preguntas relacionadas con la salud. Llame a la Línea de Asesoría de Enfermería en cualquier momento al 1-800-322-8670, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS MIEMBROS

Como miembro de Health Choice Arizona, usted tiene derecho a lo siguiente:

- Recibir información sobre su plan de salud de una manera que usted pueda entender
- Conocer sus beneficios
- Saber qué cubrimos y qué no cubrimos
- Saber sobre los servicios de atención médica fuera del horario de atención y los de emergencia
- Otras opciones de tratamiento (y la opción de no someterse

a ningún tratamiento) u otros tipos de atención médica

- Saber cómo obtener servicios para la salud mental y para el abuso de sustancias
- Saber qué hacer si tiene una emergencia fuera de su 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.

SERVICIOS DENTALES

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

Para encontrar un dentista, revise el directorio de proveedores de Health Choice Arizona en nuestro sitio web en www.HealthChoiceAZ.com. También puede llamar a Servicios para Miembros, de lunes a viernes de 6 a. m. a 6 p. m., al 480-968-6866 (condado de Maricopa) o al 1-800-322-8670. Le ayudaremos a encontrar un dentista.



RECURSOS COMUNITARIOS

Health Choice Arizona se compromete a que la prioridad siempre sea nuestra comunidad. Brindar recursos saludables y positivos al público es muy importante. Nuestro programa “Pensar en Forma Saludable sobre Nutrición y Ejercicio” (T.H.A.N.X., por sus siglas en inglés) proporciona educación en salud y bienestar fuera del horario escolar a escuelas de comunidades con carencias en los servicios médicos.

Nuestro programa T.H.A.N.X permite que los niños incorporen la actividad física en sus vidas todos los días después de la escuela. Los estudiantes que se inscriben en el programa también tienen la oportunidad de aprender dentro del aula sobre actividad física y nutrición.

Si desea obtener más información sobre el programa T.H.A.N.X. o sobre otros recursos de la comunidad, visítenos en www.HealthChoiceAZ.com.

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA FORMAL

Si por alguna razón está inconforme, tiene derecho a presentar una queja formal. Una “queja formal” es otra forma de decir “reclamo” o una forma de expresar su inconformidad con cualquier asunto, que no sea un beneficio adverso. Esta le da la oportunidad de contarnos sus inquietudes. No hay límites de tiempo para presentar una queja de miembro.

Puede presentar una queja formal por teléfono o por escrito. Para presentar una queja por teléfono, llame a Servicios para Miembros. Para presentar una queja formal por escrito, envíenos su carta a:
Health Choice Arizona
Attn: Member Grievances
410 N. 44th Street, Suite 900
Phoenix, AZ 85008

¿TIENE “ELEGIBILIDAD DOBLE”?

Los beneficiarios con elegibilidad doble son las personas que reciben los beneficios completos de Medicaid. Debe cumplirse con un requisito de ingresos específico, y tener derecho a la Parte A y a la Parte B de Medicare.

Los beneficiarios con elegibilidad doble pueden elegir cobertura bajo Pago por Servicio (FFS, por sus siglas en inglés) de Medicare o con un plan de Medicare Advantage (MA, por sus siglas en inglés). Medicare le proporciona la cobertura médica

si se inscribe a Pago por Servicio de Medicare, conocido también como Original Medicare. Cuando se inscribe a un plan de Medicare Advantage, recibe su cobertura a través de un plan de seguro privado. Los servicios cubiertos por Medicare los paga primero Medicare, porque Medicaid siempre es el pagador de última instancia. Medicaid puede cubrir otros servicios de atención médica que Medicare no cubre.

Fuentes: cms.gov y Medicare.gov

LACTANCIA MATERNA Y SU BEBÉ

¿Amamanta a su hijo? ¿Sabía usted que la lactancia es una de las opciones más saludables para su bebé? Se recomienda que las madres amamenten a sus bebés durante al menos los primeros 12 meses de vida.

Para prepararse para la lactancia:

- Hable con su médico o partera sobre la lactancia
- Haga un plan para después de que nazca su bebé
- Cree un vínculo con su bebé de inmediato
- Amamante a su bebé siempre que tenga hambre
- Pida ayuda si se le dificulta amamantar

La lactancia también puede ayudarle a su familia a ahorrar miles de dólares. Si desea aprender más acerca de la lactancia, visite la Liga de la Leche de Arizona en llofaz.org para más información.

Fuente: healthfinder.gov

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN MATERNA

La ansiedad y depresión materna, también conocida como “depresión posparto” (PPD, por sus siglas en inglés), puede comenzar durante el embarazo y continuar hasta un año después del parto. La PPD se caracteriza por fuertes sentimientos de tristeza que duran mucho tiempo. Estos sentimientos pueden dificultarle cuidar de su bebé.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA PPD?

Cambios en sus sentimientos:

- Sentirse deprimida la mayor parte del día todos los días
- Sentir vergüenza, culpa o fracaso
- Sentir pánico o miedo durante mucho tiempo
- Tener cambios drásticos en el estado de ánimo
- Ansiedad y pensamientos acelerados
- Irritabilidad, ansiedad o rabia
- Llanto, tristeza o sentirse insignificante
- Pensamientos que le dan miedo y que teme compartir

Cambios en su vida cotidiana:

- Tener poco interés en las cosas que normalmente le gusta hacer
- Comer mucho más o mucho menos de lo que es normal en usted
- Tener problemas para dormir o dormir demasiado
- Tener problemas para concentrarse o para tomar decisiones

- Sentirse abrumada
- Problemas para enfrentar cambios

Cambios en lo que piensa de usted o de su bebé:

- Tener problemas para crear un vínculo con su bebé
- Pensar en lastimarse a usted misma o a su bebé
- Pensar en quitarse la vida
- Preocuparse constantemente por la seguridad de su bebé

Si cree que tiene alguna de estas señales o de estos síntomas, llame a su proveedor de atención médica de inmediato. Hay cosas que usted y su proveedor pueden hacer para ayudarle a sentirse mejor. Si le preocupa lastimarse a usted misma o a su bebé, llame a servicios de emergencia al 911.

También puede llamar a nuestra línea gratuita de enfermería las 24 horas del día, los 7 días a la semana al 1.855.354.9006.

Fuente: Healthfinder.gov



PROGRAMA CIGÜEÑA

¿Sabía usted que las mujeres embarazadas afiliadas a Health Choice Arizona tienen recursos que les ayudan a mantenerse sanas durante su embarazo?

Si usted está embarazada, puede inscribirse en nuestro Programa Cigüeña y obtener información y orientación de nuestras enfermeras de maternidad. Ellas pueden ayudarle a tener un embarazo sano.

Nuestro Programa Cigüeña también les ayuda a las mujeres embarazadas y a las mamás primerizas a recibir los recursos comunitarios que necesitan para sus familias.

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

¿SU HIJO YA TUVO SU VISITA DE PREVENCIÓN EN SALUD ESTE AÑO?

¿Cuándo fue la última visita de prevención en salud de su hijo? Las visitas frecuentes son la mejor manera de mantener a su hijo sano y detectar de forma precoz cualquier problema de salud.

El Programa de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Periódico Precoz (EPSDT, por sus siglas en inglés) es un programa de salud infantil para los miembros (de AHCCCS) menores de 21 años de edad. Una visita de prevención en salud es igual a una visita de EPSDT.

Los niños de 0 a 2 años de edad deben visitar a su médico a los 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18 y 24 meses de nacidos. Los niños, adolescentes y adultos jóvenes de entre 3 y

20 años de edad deben ver a sus médicos por lo menos una vez al año. En la cita, el médico:

- Realizará un examen físico completo que incluye crecimiento y estatura
- Revisará su desarrollo
- Revisará su nutrición
- Revisará su comportamiento y evaluará su salud mental
- Aplicará vacunas
- Realizará análisis de laboratorio
- Impartirá educación sobre la salud
- Realizará pruebas de la visión y de la audición

¡Llame hoy para programar una cita con su médico! Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros al 1-800-322-8670.

¡VACÚNESE CONTRA LA GRIPE!

¿Ya se puso la vacuna contra la gripe? Todas las personas mayores de 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada año. La vacuna contra la gripe estacional es la mejor forma de protegerse a usted mismo y a su familia contra la gripe. La gripe puede ser leve para muchas personas, pero también puede volverse peligrosa o incluso mortal para algunos.

Los síntomas de la gripe incluyen:

- Fiebre
- Dolor de garganta
- Dolor muscular o corporal y fatiga

La gripe se puede propagar muy fácilmente

cuando las personas con gripe estornudan, tosen o hablan. Sin tratamiento, la gripe puede causar lo siguiente:

- Infecciones graves, como la pulmonía
- Empeoramiento de problemas de salud existentes
- Hospitalización o podría poner en peligro su vida

La vacuna contra la gripe es muy importante, pero especialmente para los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas mayores de 65 años de edad, porque corren un mayor riesgo. Si todavía no se ha puesto la vacuna contra la gripe, llame a su médico hoy.



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.

CÓMO RENOVAR

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

ENCUÉNTRENOS EN FACEBOOK Y TWITTER

¡Únase a la conversación! Búsquenos, luego haga clic en “Seguir” y “Me gusta”. Reciba información sobre salud y entérese de lo que estamos haciendo en la comunidad.

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



Health Choice Arizona cumple con las leyes de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

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 yáníłti'go
Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, kojił'
hódíílnih 800-322-8670 (TTY: 711.)