

LIVE HEALTHY!

WINTER 2020

Company Changes

Steward Health Choice Arizona and Steward Health Choice Generations is now owned by Blue Cross Blue Shield of Arizona (BCBSAZ). With this change, we will be changing our plan names to **Health Choice Arizona** and **Health Choice Generations**. What does this mean to you? The good news is that there is nothing that you need to do! We are here to answer your questions. You can call us toll free at 1-800-322-8670 (TTY 711) or visit our website at www.StewardHealthChoiceAZ.com to learn more about this change. Stay tuned to see our new logos!

In the meantime, here are some answers to the most commonly asked questions:

Q: Will I have to change my primary care provider or specialist?

A: No. Health Choice Arizona is planning to keep the same provider network as Steward Health Choice Arizona.

Q: Can I use the same pharmacy?

A: Yes. Health Choice Arizona is planning to use the same pharmacy network as Steward Health Choice Arizona.

Q: Will I get a new ID card?

A: Health Choice Arizona will send members a new ID card sometime in 2020. You will use the ID card you have now until you receive your new ID card.

Q: Will there be changes in my benefits?

A: There will be no changes to member benefits.

Q: Who do I call if I have a problem or complaint (for example, if I do not receive a return call from my provider)?

A: If you are not happy with the care you are receiving, try to solve any issues by talking directly with your provider. If the issue cannot be resolved, please call us at 1-800-322-8670 (TTY 711).

Q: What if I have a Steward Health Choice Medicare Plan?

A: If you have Steward Health Choice Generation's Medicare Plan, you will be able to keep your Medicare providers. Steward Health Choice Generations will also become a part of BCBSAZ.



HEALTH | CHOICE
ARIZONA



Have you Tried Steward Community Connection?

As a Steward Health Choice Arizona member, you can log into the member portal for easy access to our Steward Community Connection tool.



Steward Community Connection makes it easy to search online for low cost or no cost programs. There are housing, food pantries, support groups and legal help near your home. You can also find many other low cost or no cost services. It can help you find programs that help you and your family. The programs are near where you live and work.

Try it today!

- Go to the Steward Health Choice Member Portal;
- Sign-in with your member account and password;
- Select StewardCommunityConnection.org;
- Select language;
- Type your zip code and click Search; and
- Make appointments directly to programs.

IMPORTANT NOTICE: Our Nurse Advice Line has a new Phone Number!

Effective October 2019, our Nurse Advice Line has a new phone number: 855-458-0622

You can use the Nurse Advice Line when you are not able to speak to your primary care provider. By calling the Nurse Advice Line, a nurse can talk to you about:

- Symptoms;
- Questions about your Health;
- Medications; and,
- Help you decide if you should go to your doctor, urgent care or the emergency room.

Our caring healthcare team is here to help you get the type of care you need. Call us 24 hours a day, 7 days a week, at 855-458-0622.

For questions about benefits, PCP and specialist information, and for general assistance, please call Member Services at 800-322-8670.

****The Nurse Advice line does not provide medical advice, nor does it replace seeking care from your primary care provider.**

Are you a “Dual Member”?

Being a “dual member” means that you have Medicare and AHCCCS as a health plan. If you are a dual member you can choose from two ways to get medication coverage. You can choose from:

- A Medicare stand-alone Part D plan if you are enrolled in Original Medicare; or
- An Integrated Medicare Advantage Part D plan (MA-PD plan) which can be either a Dual Eligible Special Needs Plan (D-SNP) or A Medicare Advantage plan.

To learn more about Integrated Medicare Advantage or stand-alone Medicare part D plans, visit:

www.medicare.gov/plan-compare/#/?lang=en

Preventing STIs

Sexually transmitted infections (STIs) are infections that are spread by sexual contact. STIs can make you extremely ill and cause damage to your body. Some STIs can cause infertility and can harm babies during pregnancy if left untreated.

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

To reduce the risk of an STI you can:

- Always practice safe sex – Use a 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 STI.
- Ask your doctor to test you for STIs – It is a good idea for people who are sexually active to ask their doctor about an STI test. Your doctor will perform a blood test and physical exam.

The most common STIs include:

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

It is important to remember that a person with an STI may not have any symptoms. If you want to be tested for STIs, talk to your doctor. You can also call Member Services if you need to schedule an appointment with your doctor. STI testing can also be obtained through a family planning provider within our network without a referral.

Source: acog.org

Getting Screened for Cervical Cancer

All women are at risk for cervical cancer and it is important to get screened. Cervical Cancer is highly preventable and when found early, it is highly treatable. There are two types of screening tests:

- A Pap test or Pap smear
- HPV test (human papillomavirus)

Both tests can be done in your doctor's office or a clinic. You should start getting Pap tests at age 21. If your Pap test result is normal, your doctor may tell you that you can wait three years until your next Pap test.



Pap and HPV tests are available at no cost to you. Call our member services at **1-800-322-8670** to learn more about testing or to schedule an appointment.

Source: www.cdc.gov/cancer/cervical/basic_info/index.htm

Have you applied for WIC?

WIC provides:

- Nutrition education
- Breastfeeding support
- Nutrition experts who specialize in nutrition for mothers and their children
- Information on nutrition and weight gain during pregnancy
- Tips for feeding infants and children to create healthy habits for a lifetime
- Referrals to health care and other community resources
- Healthy foods



Call **1-800-252-5942** to apply today
azdhs.gov/prevention/azwic/

Breastfeeding your Baby

Are you breastfeeding your baby or preparing to after you deliver? Did you know that breastfeeding is one of the healthiest options for your baby? Breastfeeding protects children from many illnesses and promotes brain development. It is recommended that mothers breastfeed for at least the first 12 months of their child's life. Remember breastfeeding can take some practice so be patient with yourself and your new little one. Also, know that there are resources and support to help you.

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

For breastfeeding support reach out to any of the following:

- Pregnancy and Breastfeeding Helplines: 1-800-833-4642
- Women and Children's Health Information Center: 1-800-232-1676
- Arizona (WIC) Helpline: 1-800-252-5942
- La Leche League of Arizona at Illofaz.org
- Women's Health at www.womenshealth.gov/breastfeeding/

Source: healthfinder.gov; azdhs.gov

Are you pregnant?

We want to know if you are pregnant, so we can get you enrolled with prenatal care as soon as possible. Getting early and regular prenatal care improves the chances of a healthy pregnancy.

If you are currently under the care of a non-network provider, you do have the opportunity to change health plans to ensure continuity of care. If you do change health plans or become enrolled during your third trimester, you will be allowed to complete Maternity Care with your current AHCCCS registered provider, regardless of health plan status, to ensure continuity of care. If you need help finding an OBGYN, please call Member Services at 1-800-322-8670 (TTY 711), 6 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday. Transportation services are provided for all medically necessary services.

To have a healthy pregnancy be sure to:

- keep scheduled prenatal care visits with your doctor
- Eat nutritious foods
- Get enough sleep
- Learn relaxation exercises to help with stress at www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm
- Talk to your doctor if you smoke, drink alcohol, use drugs, or take any medications.

Protect Yourself and Your Baby from Syphilis

Syphilis is an STI that can cause serious problems for you and your baby if not treated. Your baby can have problems like:

- Being born too early;
- Being born too small;
- Lifelong problems with eyes, ears, teeth, bones and joints; or,
- Death before or after birth.

You can also experience problems with your eyes, heart and brain if not treated. Syphilis can be cured with medicine.

Due to a current syphilis outbreak, all pregnant women, regardless of risk factors, are recommended to get testing at this time. Be sure to talk with your OB provider about testing.

Low Birthweight

Some babies can be born with a low birthweight. A low birthweight is when a newborn baby weighs less than 5.5 pounds. Being low birthweight can cause serious problems to a baby.

Compared to babies of normal birth weight, low birth weight babies may:

- Have more health problems
- Get sick in the first six days of life
- Have problems learning or developing as they grow older

There are many causes for low birthweight. Early and regular prenatal care helps your doctor identify and treat conditions that can cause babies to have a low birthweight.

Here's some things you can do to help your baby have a healthy birthweight:

- Avoid smoking, alcohol, and street drugs
- Do not abuse prescription drugs
- See a doctor for a medical check-up before pregnancy
- Work with your doctor to control health conditions, such as high blood pressure or diabetes
- See a doctor right away for any warning signs or symptoms of preterm labor
- Take a daily multi-vitamin that contains folic acid before and during pregnancy

If you are currently using alcohol, street drugs or are not using your prescription drugs correctly, talk to your healthcare provider. Sudden stopping of substances can harm you or your baby. Your doctor can talk to you about stopping them safely.



If you have questions about low birthweight, you can talk to our maternal and child nurse. Call **1-800-322-8670**.

If you prefer to talk to someone over the phone, you can call the Arizona OAR Line at **1-888-688-4222** or the SAMSHA National Helpline at **1-800-662-4357**. You can also find resources online at **www.substanceabuse.az.gov**

Sources: CDC.gov, marchofdimess.org



Have you Scheduled Your Post-Partum Visit?

Seeing your doctor after child delivery is important to keep you healthy. You can schedule your post-partum visit with your provider within 3-8 weeks after delivery. Your provider will talk to you about your physical and mental health during your visit. They may also talk to you about:

- Your emotions
- Postpartum depression
- Birth spacing
- Healthy eating
- Exercise
- Family planning



If you have any questions before your visit, please contact your doctor. If you need help with scheduling your appointment, call us at **1-800-322-8670**.



Protect Your baby from Whooping Cough

Whooping cough or pertussis, is a highly contagious disease that affects the lungs. This disease in babies is very serious. You can protect your baby by getting the Tdap vaccine during pregnancy. Getting the vaccine helps protect your baby from getting it in the first few months of life. The first few months after birth are when your baby's most at risk of getting pertussis. It's also when the disease is most dangerous.

You should get a new Tdap vaccine during every pregnancy. Talk to your provider today about getting a Tdap vaccine.

Source: marchofdimess.org

Do you know about the Dangers of Childhood Lead Poisoning?

Children with high blood lead levels or even low levels, can have problems with learning, understanding information, paying attention and hearing. Lead also affects a child's developing brain. Your child should be screened for blood lead levels at 12 and 24 months of age.

Children can get lead poisoning from:

- Breathing in or swallowing dust that contains lead
- Paint in homes built before 1978
- Old furniture and toys
- Imported goods from other countries
- Spices
- Imported beauty products
- Traditional and folk remedies such as Greta, Azarcon and Pay-loo-ah

Talk to your child's provider about blood lead testing and how it can be prevented.

Keep Your Kid's Healthy, Don't Forget their Well-Visits!

Taking your child to the doctor for a well child visit is important to your child's health. Seeing their doctor regularly helps them stay healthy. Even if your child doesn't seem to have any health problems. During visits with your child's doctor, you can ask questions and get advice.

A well child visit is the same as an Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment (EPSDT) visit and there is no cost to you.

YOUR CHILD NEEDS TO BE SEEN BY THEIR PRIMARY CARE PROVIDER (PCP) FOR AN EPSDT VISIT AT THE FOLLOWING AGES:

- | | |
|-------------------|--------------------------------------|
| • Newborn. | • 9 months of age |
| • 3-5 days of age | • 12 months of age |
| • 1 month of age | • 15 months of age |
| • 2 months of age | • 18 months of age |
| • 4 months of age | • 24 months (2 years) of age |
| • 6 months of age | • Every year from 3 -20 years of age |

At this visit, your child's provider will provide:

- A complete physical exam
- Health and developmental history and screening
- Vision screening
- Hearing screening
- Speech screening
- Nutrition screening
- Oral health (dental) screening
- Behavioral health screening
- Shots (immunizations)
- Lab tests, such as blood lead screening, tuberculosis screening, and testing for anemia at certain ages
- Education about your child's health, nutrition, behavior, weight, and preventing injuries

Don't Forget Their Dental Visits Too!

Regular dental visits are also key to keeping your child healthy. It is very important for your child to visit with their dental home once every six months.

Your child's dentist will:

- Complete a full oral exam
- Take x-rays to check for cavities in between the teeth where we are not able to see with our eyes
- Clean the teeth while educating on the how to and why
- Apply a fluoride treatment to help keep the teeth strong
- Provide education of the importance of home dental care and why the baby teeth are important to keep healthy
- Apply sealants on permanent molars to help keep cavities from starting
- Fix any teeth that may have cavities. Catching a cavity early will prevent it from causing pain or infection.

If you need help making an appointment or with scheduling a ride, please call our Member Services at 1-800-322-8670.



If you need help or have questions regarding your child's health, case management services are available. Please call Member Services at **1-800-322-8670** and request a case manager for your child.

Know the Warning Signs of Suicide

Suicide is a leading cause of death in the United States. Knowing the warning signs of suicide can be the difference in getting help. If you or someone you know is showing these signs, call a crisis hotline near you. See the Crisis Help article for regional hotlines. For life-threatening emergencies, call 911.

- Talking about wanting to die or to kill themselves.
- Looking for a way to kill themselves, like searching online or buying a gun.
- Talking about feeling hopeless or having no reason to live.
- Talking about feeling trapped or in unbearable pain.
- Talking about being a burden to others.
- Withdrawing or isolating themselves.
- Showing rage or talking about seeking revenge.

Behavioral health services are available to you at no cost. Talking to a professional can help you. Call our member services to schedule an appointment with a behavioral health provider today.

Handbooks

2019-2020 Member Handbooks are available! You can view the Member Handbook at

www.StewardHealthChoiceAZ.com.

You can also request that a copy is sent to you at no cost. Call **1-800-322-8670** TTY: 711 to request one today!



Crisis Help

Trained crisis specialists are available 365 days to help over the phone 24/7. The crisis line is private and is open to anyone who needs help. Regardless of insurance and what language they speak.

How can calling the hotline help?

The hotline connects people who are in crisis to caring specialists who can help in many ways. Including, but not limited to:

- Talking to you and helping you feel at ease;

- Helping you get to safety;
- Talking about your concerns for a loved one; and,
- Helping you identify your resources for care.

If your crisis cannot be solved over the phone, the specialist can coordinate with local agencies for further instance.

Use the table below to find a behavioral health crisis hotline near you:

REGIONAL CRISIS LINES INFORMATION	PHONE NUMBERS
Maricopa County	1-800-631-1314 or 602-222-9444
Pima and Pinal County	1-866-495-6735
Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo, and Yavapai	1-877-756-4090

TRIBAL REGIONAL BEHAVIORAL HEALTH AUTHORITY (TRBHA) CRISIS LINES INFORMATION	PHONE NUMBERS
Pascua Yaqui TRBHA	520-591-7206
Gila River and AK-Chin TRBHA	1-800-259-3449
Salt River Pima Maricopa TRBHA	1-855-331-6432
Navajo TRBHA	928-871-6877
<i>Please go to your local Indian Health Services Hospital for help, call 911 or your PCP.</i>	
White Mountain Apache TRBHA	928-338-4811

Difficult Conversations

Is your child at risk for injury, suicide, bullying, violence, drug and alcohol use, social media, or risky sexual behavior?

Follow these key steps to help in having difficult conversations with your child:

- Think about what you want to say
- Find a quiet moment

- Share your feelings with your child
- Tell the truth
- Reassure



To learn more tips on having difficult conversations with your child, visit www.apa.org/helpcenter/talking-to-children

Steward Health Choice Arizona

Member Rights and Responsibilities

As a Steward Health Choice Arizona member, you have the right to:

- Privacy and to be treated with respect and dignity.
- Be treated fairly when getting medical care. This means you have equal access to all Steward Health Choice Arizona (Steward Health Choice) services. Steward Health Choice does not discriminate against any member based on race, color, national origin, disability, sex, religion or age, or ability to pay.
- Have services and materials provided in a way that helps you understand. This may include help with:
 - Language Needs: This includes having materials translated into your own language. We can help you find providers who speak your language. If your provider does not speak your language, we can get you an interpreter for your medical appointments.
 - Visual Needs: This may include recorded materials, such as a CD, or materials in Braille. You can also ask for larger print.
 - Hearing Needs: If you are hard of hearing, you can call Arizona Relay Services at 711. This telephone relay, or TTY/TDD, is a free public service. There is no cost to you. We can also get you a sign language interpreter for your medical appointments.
- Choose a primary care physician (PCP) and other providers from the Steward Health Choice Arizona network list. This also includes the right to refuse care from providers. You also have the right to a second opinion.
- Make decisions about your health care. This includes agreeing to treatment. It can also include the right to refuse treatment.
- Be free from any form of control or isolation used as a means of force, authority, convenience, or retaliation. You cannot be held against your will. You cannot be forced to do something you do not want to do.
- Create a plan that tells health care providers what kind of treatment you do or do not want if you become too sick to make your own health care decisions. These are called “advance directives”.

We can give you information to help you create your own advance directives.

- You have the right to get other information such as:
 - How to get after-hours and emergency services.
 - Available treatment options (including the option of no treatment).
 - Prior authorization, referrals or any special procedures needed to get medical services.
 - How to get mental health or substance abuse services.
 - How to get services outside the Steward Health Choice Arizona service area.
 - How to get covered services that are not available through the health plan.
 - The right to family planning services from an appropriate registered provider.
 - A description of how the organization evaluates the appropriate use of new developments in medical technology and new applications of existing technologies for inclusion as a covered benefit. New medical devices and procedures are evaluated by Steward Health Choice Arizona’s medical management team to:
 - Keep abreast of ongoing changes in medical technology.
 - Ensuring our members have safe, effective and evidence based care.
 - Review information from the appropriate governmental regulatory bodies such as U.S. Food and Drug Administration (FDA).
 - Obtain input from specialists and professionals with unique knowledge about the specific technology reviewed.
 - To maintain compliance with all Federal and State regulatory bodies and Accrediting agencies applicable to Steward Health Choice plans.
- You have the right to complain about Steward Health Choice. You cannot be denied services if you file a complaint.
- Information about grievances, appeals and request for a hearing.

- You have a right to look at your medical records. You have the right to ask for a copy of your medical records at least annually. There is no cost to you.
 - You have the right to a written reply from Steward Health Choice within 30 days of your request.
 - If denied, you have the right to information about why your request was denied.
 - You have the right to seek review of the denial in accordance with 45 CFR Part 164.
 - You have the right to change or correct your records.
- You have the right to request restrictions.
- You have the right to private communications.
- You have the right to accounting of disclosures.
- You have the right to a paper copy of the Notice of Privacy Practices. See the “Your Privacy” section of this handbook for more information.
- You have the right to make recommendations regarding the organization’s member rights and responsibilities policy.
- Ask for information about Steward Health Choice such as:
 - The plan’s physician incentive program: This means that you can ask about ways that the health plan pays our providers.
 - If stop-loss insurance is required
 - Member survey results for the health plan
 - Receive information on available treatment options and alternatives, presented in a manner appropriate to your condition and in a way you can understand.
 - Get health care services in accordance with access to care and quality standards.
 - Be sure that Steward Health Choice will not hold it against you if you choose to use any of your rights.
- Know the name of your primary care doctor (PCP). This is your assigned doctor. Tell him or her about your health history. Be sure to include any medical problems or concerns. This will help you get the best possible care.
- Understand your health problems and participate in developing mutually agreed-upon treatment goals, to the degree possible.
- Follow your doctor’s instructions and treatment plan. This includes:
 - Taking all of your medicines as directed by your doctor
 - Talking with your doctor about your medical care
- Make sure your doctor gets prior approval for services when needed.
- Use the hospital emergency room for true emergencies only. Go to your doctor or urgent care centers for all other care.
- Make your health care appointments during office hours whenever possible. Try to see your doctor for routine care.
- Get to your appointments on time. Call your doctor ahead of time if you cannot make your appointment. Arrive at the office early if you are seeing the doctor for the first time.
- If you need a ride to your appointment, call 800-322-8670 at least three days before your appointment.
- Bring records of your children’s shots to every appointment. This includes all members who are 18 years of age or younger.
- Call the office at least one day in advance, if you cannot make your doctor appointment. Remember to cancel your transportation.
- Tell AHCCCS if you have any changes to your personal information, such as address or family size.
- Tell AHCCCS if you get a new health insurance plan (primary insurance) or if you cancel a health insurance plan you were covered under when you enrolled in AHCCCS.

As a Steward Health Choice Arizona member, you have the responsibility to:

- Protect your Member ID card at all times. Show your ID card before you get services. Do not throw your ID card away.



HEALTH CHOICE ARIZONA

Steward Health Choice Arizona
410 N. 44th St., Ste. 900
Phoenix, AZ 85008

Steward 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): D77 baa ak0 n7n7zin: D77 saad bee y1n7[ti'go Din6 Bizaad, saad bee 1k1'1n7da'1wo'd66', t'11 jiik'eh, 47 n1 h0l=, koj8' h0d77lnih 800-322-8670 (TTY: 711.)

NEED OUR INFORMATION IN ANOTHER LANGUAGE OR FORMAT?

If you need help with other formats such as translation or larger print, call our Member Services team at 1-800-322-8670 (TTY: 711). This service is provided to you at no cost.

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.

Contract services are funded under contract with the State of Arizona.

iVIVA SALUDABLE!

INVIERNO 2019

Cambios de empresa

Steward Health Choice Arizona y Steward Health Choice Generations ahora son propiedad de Blue Cross Blue Shield of Arizona (BCBSAZ). Con esta modificación, nuestros planes se denominarán **Health Choice Arizona** y **Health Choice Generations**. ¿Qué significa esto para usted? ¡La buena noticia es que no tiene que hacer nada de su parte! Estamos aquí para responder sus preguntas. Puede llamarnos sin cargo al 1-800-322-8670 (TTY 711) o visitar nuestro sitio web en www.StewardHealthChoiceAZ.com para obtener más información sobre esta modificación. ¡En poco tiempo podrá ver nuestros nuevos logotipos!

Mientras tanto, he aquí algunas respuestas a las preguntas más frecuentes:

¿Tendré que cambiar mi proveedor de atención primaria o especialista?

No. Health Choice Arizona planea mantener la misma red de proveedores que Steward Health Choice Arizona.

¿Puedo usar la misma farmacia?

Sí. Health Choice Arizona planea mantener la misma red de farmacias que Steward Health Choice Arizona.

¿Recibiré una nueva tarjeta de identificación?

Health Choice Arizona enviará a los miembros una nueva tarjeta de identificación en el transcurso de 2020. Usted usará la tarjeta de identificación que tiene ahora hasta que reciba su nueva tarjeta de identificación.

¿Habrá cambios en mis beneficios?

No habrá cambios en los beneficios para miembros.

¿A quién llamo si tengo un problema o una queja (por ejemplo, si no recibo una llamada de retorno de mi proveedor)?

Si no está satisfecho con la atención que recibe, intente resolver cualquier problema hablando directamente con su proveedor. Si el problema no se puede resolver, llámenos al 1-800-322-8670 (TTY 711).

¿Qué sucede si tengo un plan Medicare de Steward Health Choice?

Si tiene el Plan Medicare de Steward Health Choice Generation, podrá conservar sus proveedores de Medicare. Steward Health Choice Generations también será parte de BCBSAZ.



HEALTH | CHOICE
ARIZONA

HCA-MM19-01
(Approved 12/19/2019)



¿Ha probado la herramienta Steward Community Connection?

Como afiliado de Steward Health Choice Arizona, puede iniciar sesión en el portal para miembros para acceder fácilmente a su herramienta Steward Community Connection.



Con Steward Community Connection es fácil buscar en línea programas de bajo costo o gratuitos. Hay alojamiento, despensas de comida, grupos de apoyo y ayuda legal cerca de su casa. También puede encontrar muchos otros servicios de bajo costo o gratuitos. Puede ayudarlo a encontrar programas que le serán de ayuda para usted y su familia. Los programas están cerca de donde usted vive y trabaja.

¡Pruébalo hoy!

- Vaya al portal para miembros de Steward Health Choice.
- Inicie sesión con su cuenta de miembro y contraseña.
- Seleccione StewardCommunityConnection.org.
- Seleccione el idioma.
- Escriba su código postal y haga clic en Search (Buscar).
- Programe citas directamente en los programas.

AVISO IMPORTANTE:

¡Nuestra Línea de consejos de enfermería tiene nuevo número de teléfono!

A partir de octubre de 2019, nuestra Línea de consejos de enfermería tendrá nuevo número de teléfono: 855-458-0622

Puede llamar a la Línea de consejos de enfermería cuando no puede hablar con su proveedor de atención primaria. Si llama a la Línea de consejos de enfermería, un miembro del personal de enfermería podrá hablar con usted sobre lo siguiente:

- síntomas;
- preguntas acerca de su salud;
- medicamentos; y
- ayuda para decidir si debe consultar al médico, recibir atención de urgencia o acudir a la sala de emergencias.

Nuestro equipo de atención médica dedicado está aquí para ayudarlo a entender el tipo de atención que necesita. Llámenos las 24 horas del día, los 7 días de la semana al 855-458-0622.

Para preguntas sobre beneficios, información sobre médicos de atención de primaria (PCP) y especialistas, además de asistencia general, llame a Servicios para miembros al 800-322-8670.

****** La Línea de consejos de enfermería no proporciona asesoramiento médico ni reemplaza la atención que le brinda el proveedor de atención primaria.

¿Es usted un “Miembro dual”?

Ser un “miembro dual” significa que usted tiene Medicare y AHCCCS como un plan de salud. Si usted es un miembro dual, puede elegir entre dos maneras de obtener cobertura de medicamentos. Puede elegir entre:

- un plan independiente de la Parte D de Medicare si está inscrito en Original Medicare; o
- un plan integrado de la Parte D de Medicare Advantage (plan MA-PD), que puede ser un plan de necesidades especiales de elegibilidad doble (D-SNP) o un plan de Medicare Advantage.

Para obtener más información sobre el plan integrado de Medicare Advantage o el plan independiente de la Parte D de Medicare, visite: www.medicare.gov/plan-compare/#/?lang=en

Cómo prevenir las ETS

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son infecciones que se transmiten por contacto sexual. Las ETS pueden ser muy graves y causar daño a su organismo. Algunas ETS pueden provocar infertilidad y pueden dañar a los bebés durante el embarazo si no se tratan.

Una persona con una ETS puede contagiar a otras personas por contacto de la piel. Una ETS también se puede contagiar mediante el contacto con los genitales y fluidos corporales de otra persona. Algunas ETS se pueden curar o tratar, mientras que otras no tienen una cura conocida.

Para reducir el riesgo de una ETS, usted puede hacer lo siguiente:

- Tener siempre relaciones sexuales seguras: use un condón cada vez que tenga relaciones sexuales para reducir las probabilidades de infección.
- Limitar la cantidad de parejas sexuales: mientras más tenga, mayor es el riesgo de contraer una ETS.
- Pedir a su médico que le haga un análisis para detectar ETS: es una buena idea que las personas que son sexualmente activas pidan al médico un análisis de ETS. Su médico le realizará un análisis de sangre y un examen médico.

Algunas de las ETS más comunes son las siguientes:

- Gonorrea
- Herpes genital
- Sífilis
- VIH
- VPH (virus del papiloma humano)
- Clamidia

Es importante recordar que una persona con una ETS tal vez no tenga ningún síntoma. Si quiere hacerse un análisis para detectar ETS, converse con su médico. También puede llamar a Servicios para miembros si necesita programar una cita con su médico.

El análisis para detectar ETS también se lo puede indicar un proveedor de planificación familiar dentro de nuestra red sin una derivación.

Fuente: www.acog.org

Pruebas de detección de cáncer de cuello uterino

Todas las mujeres corren riesgo de tener cáncer de cuello uterino y es importante que se realicen la prueba de detección. El cáncer de cuello uterino se puede prevenir en gran medida y, si se detecta temprano, se puede tratar en gran medida. Existen dos tipos de pruebas de detección:

- Prueba o frotis de Papanicolaou
- Prueba de VPH (virus del papiloma humano)

Ambas pruebas se pueden realizar en el consultorio médico o una clínica. Debe comenzar a realizarse la prueba de Papanicolaou a los 21 años de edad. Si el resultado de la prueba de Papanicolaou es normal, el médico puede indicarle que espere tres años para realizarse la próxima prueba de Papanicolaou.



Las pruebas de Papanicolaou y VPH están disponibles sin costo alguno para usted. Llame a nuestros Servicios para miembros al **1-800-322-8670** para obtener más información sobre las pruebas o para programar una cita.

Fuente: www.cdc.gov/cancer/cervical/basic_info/index.htm



¿Ha programado su consulta posterior al parto?

Consultar al médico después del parto es importante para mantenerse saludable. Puede programar su consulta posterior al parto con su proveedor en el plazo de las 3 a 8 semanas posteriores al parto. El proveedor hablará con usted sobre su salud física y mental durante la consulta. También puede hablarle acerca de lo siguiente:

- Sus emociones
- La depresión posparto
- El espaciamiento entre nacimientos
- La alimentación saludable
- El ejercicio
- La planificación familiar



Si tiene alguna pregunta antes de su consulta, comuníquese con el médico. Si necesita ayuda para programar su cita, llámenos al **1-800-322-8670**.

¿Está embarazada?

Queremos saber si está embarazada, de modo que podamos inscribirla en la atención prenatal lo antes posible. Recibir atención prenatal de forma temprana y periódica aumenta las probabilidades de tener un embarazo saludable.

Si actualmente recibe atención de un proveedor fuera de la red, tiene la oportunidad de cambiar de plan de salud a fin de garantizar la continuidad de la atención. Si cambia de plan de salud o se inscribe durante el tercer trimestre, podrá completar la atención de maternidad con su proveedor registrado de AHCCCS actual, independientemente del estado del plan de salud, a fin de garantizar la continuidad de la atención.

Si necesita ayuda para buscar un obstetra/ginecólogo, llame

a Servicios para miembros al 1-800-322-8670 (TTY 711), de 6 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes. Se ofrecen servicios de transporte necesarios por razones médicas.

A fin de tener un embarazo saludable, asegúrese de hacer lo siguiente:

- Asistir a las consultas de atención prenatal programadas con el médico
- Consumir alimentos nutritivos
- Dormir lo suficiente
- Aprender los ejercicios de relajación para ayudar a aliviar el estrés en www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm
- Hablar con el médico si fuma, bebe alcohol, consume drogas o toma algún medicamento

Protégase y proteja a su bebé de la sífilis

La sífilis es una ETS que puede causar graves problemas a usted y a su bebé si no se trata. Su bebé puede tener problemas como los siguientes:

- Nacer prematuro.
- Ser muy pequeño al nacer.
- Problemas durante toda la vida en los ojos, oídos, dientes, huesos y articulaciones.
- Muerte antes de nacer o después de nacer.

Puede tener también problemas con los ojos, corazón y cerebro si no se trata. La sífilis se puede curar con medicamentos.

Debido al actual brote de sífilis, se recomienda que todas las mujeres embarazadas, sin importar sus factores de riesgo, se hagan el análisis en esta ocasión. Asegúrese de conversar con su obstetra sobre este análisis.

Bajo peso al nacer

Algunos bebés pueden nacer con bajo peso. Se considera un bajo peso al nacer cuando el bebé recién nacido pesa menos de 5.5 libras. Tener un bajo peso al nacer puede provocar problemas graves en un bebé.

En comparación con los bebés que nacen con un peso normal, los bebés que nacen con bajo peso pueden:

- Tener más problemas de salud
- Enfermarse en los primeros seis días de vida
- Tener problemas de aprendizaje o desarrollo a medida que crecen

Son muchas las causas del bajo peso al nacer. La atención prenatal temprana y periódica ayuda al médico a identificar y tratar las afecciones que pueden hacer que los bebés tengan bajo peso al nacer.

Puede hacer lo siguiente para ayudar a que su bebé tenga un peso saludable al nacer:

- Evite fumar, beber alcohol y consumir drogas ilícitas
- No abuse de los medicamentos recetados
- Consulte a un médico para que le realice un chequeo médico antes del embarazo
- Trabaje junto con el médico para controlar las afecciones médicas, como la presión arterial alta o la diabetes
- Consulte a un médico de inmediato si presenta cualquier signo o síntoma de trabajo de parto prematuro
- Tome un multivitamínico diario que contenga ácido fólico antes y durante el embarazo

Si actualmente consume alcohol, drogas ilícitas o no toma sus medicamentos recetados de

forma correcta, hable con su proveedor de atención médica. Dejar de consumir sustancias de forma repentina puede dañar su salud o la de su bebé. El médico puede hablar con usted sobre cómo dejar de consumirlas de forma segura.

Si prefiere hablar con alguien por teléfono, puede llamar a la línea de ayuda de Arizona OAR al 1-888-688-4222 o a la línea de ayuda nacional SAMSHA al 1-800-662-4357. También puede encontrar recursos en línea en www.substanceabuse.az.gov.

Si tiene alguna pregunta sobre el bajo peso al nacer, puede hablar con nuestro personal de enfermería materno-infantil. Llame al **1-800-322-8670**.

Fuentes: CDC.gov, marchofdimes.org

Amamante a su bebé

¿Está amamantando a su bebé o se está preparando para hacerlo después del parto? ¿Sabía que la leche materna es una de las opciones más saludables para su bebé? La leche materna protege a los niños de muchas enfermedades y promueve el desarrollo del cerebro. Se recomienda que las madres amamenten a sus hijos por lo menos los primeros 12 meses. Recuerde que amamantar requiere algo de práctica, por lo que debe tener paciencia con usted y con su pequeño. También, sepa que hay recursos y apoyo que la ayudarán.

Para prepararse para amamantar:

- Converse con su médico o matrona sobre la lactancia materna.
- Haga un plan para después de que nazca su bebé.
- Acérquese a su bebé inmediatamente.
- Amamante a su bebé cada vez que este tenga hambre.

Para obtener apoyo en la etapa de lactancia materna, recurra a alguno de los siguientes recursos:

- Líneas de ayuda para embarazo y lactancia: 1-800-833-4642
- Centro de información de salud de mujeres y niños: 1-800-232-1676
- Línea de ayuda de Arizona (WIC): 1-800-252-5942
- La Leche League de Arizona en www.llofaz.org
- Salud de la mujer en www.womenshealth.gov/breastfeeding/

Fuente: healthfinder.gov; azdhs.gov

¿Ha solicitado el programa WIC?

El programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC) ofrece lo siguiente:

- Educación sobre nutrición
- Apoyo para la lactancia
- Expertos en nutrición que se especializan en la nutrición de las madres y sus hijos
- Información sobre nutrición y aumento de peso durante el embarazo
- Consejos para alimentar a los bebés y los niños a fin de crear hábitos saludables para toda la vida
- Derivaciones a atención médica y otros recursos comunitarios
- Alimentos saludables



Llame al **1-800-252-5942** para solicitarlo hoy mismo.
azdhs.gov/prevention/azwic/

Proteja a su bebé de la tos convulsa

La tos convulsa, o tos ferina, es una enfermedad altamente contagiosa que afecta los pulmones. Esta enfermedad es muy grave en los bebés. Puede proteger a su bebé al aplicarse la vacuna contra tétanos, difteria y tos ferina acelular (Tdap) durante el embarazo. Recibir la vacuna ayuda a proteger a su bebé de contraer la enfermedad en los primeros meses de vida. Los primeros meses posteriores al nacimiento es el período en el que el bebé corre mayor riesgo de contraer tos ferina. También es el período en el que la enfermedad es más peligrosa.

Debe aplicarse una nueva vacuna contra Tdap durante cada embarazo. Hable con su proveedor hoy mismo sobre la aplicación de la vacuna contra Tdap.

Fuente: marchofdimes.org



¿Conoce los peligros de la intoxicación infantil con plomo?

Los niños con altos niveles de plomo en la sangre, o incluso bajos niveles, pueden tener problemas para aprender, comprender la información, prestar atención y escuchar. El plomo también afecta el cerebro en desarrollo de un niño. Debe controlar los niveles de plomo en la sangre de su hijo a los 12 y 24 meses de vida.

Los niños pueden tener intoxicación con plomo a causa de lo siguiente:

- Respirar o tragar polvo que contenga plomo
- Pintura en las viviendas construidas antes de 1978
- Muebles y juguetes antiguos
- Productos importados de otros países
- Especias
- Productos de belleza importados
- Remedios tradicionales y caseros, como Greta, Azarcon y Pay-loo-ah

Hable con el proveedor de su hijo sobre las pruebas de detección de plomo en la sangre y cómo prevenir la intoxicación con plomo.

Mantenga a sus hijos saludables. ¡No olvide sus visitas de control!

Llevar a su hijo al médico para una visita de control es importante para la salud de su hijo. Ver al médico regularmente los ayuda a mantenerse saludables, incluso si su hijo parece no tener problemas de salud. Durante las visitas al médico de su hijo, usted puede hacer preguntas y obtener orientación.

Una visita de control es lo mismo que una visita de evaluación, diagnóstico y tratamiento precoz y periódico (EPSDT, por sus siglas en inglés) y no tiene costo para usted.

Su hijo necesita que lo vea su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para la visita de EPSDT a las siguientes edades

• Recién nacido	• 9 meses
• 3 a 5 días de vida	• 12 meses
• 1 mes	• 15 meses
• 2 meses	• 18 meses
• 4 meses	• 24 meses
• 6 meses	• Cada año desde los 3 hasta los 20 años

En esta visita, el proveedor de atención de salud de su hijo hará lo siguiente:

- Un examen médico completo
- Ficha clínica y evaluación de salud y desarrollo
- Evaluación de la vista
- Evaluación de la audición
- Evaluación del habla
- Evaluación de la nutrición
- Evaluación de la salud bucal (dental)
- Evaluación de la salud conductual
- Vacunas (inmunizaciones)
- Exámenes de laboratorio, como detección de plomo en la sangre, detección de tuberculosis y detección de anemia a ciertas edades
- Educación sobre la salud, nutrición, conducta y peso de su hijo y la manera de prevenir lesiones

¡Tampoco olvide sus visitas dentales!

Las visitas regulares al dentista también son clave para mantener a su hijo saludable. Es muy importante que su hijo visite a su dentista cada seis meses.

El dentista de su hijo hará lo siguiente:

- Realizará un examen completo de la boca
- Tomará radiografías para detectar caries entre los dientes, donde es imposible verlas a simple vista
- Limpiará los dientes mientras le enseña cómo hacerlo y por qué
- Aplicará un tratamiento con flúor para ayudar a mantener los dientes fuertes
- Proporcionará educación sobre la importancia del cuidado dental en el hogar y por qué es importante mantener saludables los dientes de leche
- Aplicará selladores en los molares permanentes para impedir que salgan caries
- Corregirá cualquier diente que tenga caries. Si se detectan las caries de forma precoz, se impedirá que causen dolor o infecciones.

Si necesita ayuda para programar una cita o solicitar un servicio de transporte, llame a Servicios para miembros al 1-800-322-8670.



Si necesita ayuda o tiene preguntas con respecto a la salud de su hijo, hay servicios de administración de casos disponibles. Llame a Servicios para miembros al **1-800-322-8670** y solicite un administrador de casos para su hijo.

Conozca las señales de advertencia de suicidio

El suicidio es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos. Conocer las señales de advertencia del suicidio puede ser la diferencia a la hora de obtener ayuda. Si usted o alguien que usted conoce está mostrando estas señales, llame a una línea directa de crisis cerca de usted. Vea el artículo de Ayuda en casos de crisis para obtener información sobre las líneas directas regionales. Para emergencias potencialmente mortales, llame al 911.

- Hablar de querer morir o suicidarse.
- Buscar una forma de suicidarse, como buscar en Internet o comprar un arma.
- Hablar de sentirse desesperado o de no tener razón para vivir.
- Hablar de sentirse atrapado o con un dolor insoportable.
- Hablar de ser una carga para los demás.
- Retirarse o aislarse.
- Mostrar rabia o hablar de buscar venganza.

Hay servicios de salud conductual disponibles para usted sin costo alguno. Hablar con un profesional puede ayudarlo. Llame a nuestro servicio de atención para miembros para programar una cita con un proveedor de salud conductual hoy mismo.

Manuales

¡Los Manuales para Miembros 2019-2020 están disponibles! Puede ver el Manual para Miembros en www.StewardHealthChoiceAZ.com. También puede solicitar que se le envíe una copia sin costo alguno. ¡Llame al **1-800-322-8670** (TTY: 711) para solicitar una hoy mismo!



Ayuda en caso de crisis

Especialistas capacitados en crisis están disponibles los 365 días del año para ayudar por teléfono las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La línea de crisis es privada y está abierta a cualquier persona que necesite ayuda. Todo esto es independientemente del seguro y del idioma que hablen.

¿Cómo puede ayudar llamar a la línea directa?

La línea directa conecta a las personas que están en crisis con especialistas que se preocupan y que pueden ayudar de muchas maneras. Esto incluye, entre otras alternativas:

- Conversar y ayudarlo a sentirse relajado;
- Ayudarlo a ponerse a salvo;
- Hablar sobre sus preocupaciones por un ser querido;
- Ayudarlo a identificar sus recursos para atención.

Si su crisis no se puede resolver por teléfono, el especialista puede coordinar con las agencias locales, para obtener más ayuda.

Use la siguiente tabla para encontrar una línea directa de crisis de salud mental cerca de usted:

Información Sobre las Líneas Regionales de Crisis	Números de Teléfono
Condado de Maricopa	1-800-631-1314 o 602-222-9444
Condados de Pima y Pinal	1-866-495-6735
Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo y Yavapai	1-877-756-4090

Información Sobre las Líneas Para Casos de Crisis de la Autoridad Regional Tribal de Salud Conductual (TRBHA, Por Sus Siglas en Inglés)	Números de Teléfono
TRBHA de Pascua Yaqui	520-591-7206
TRBHA de Gila River y AK-Chin	1-800-259-3449
TRBHA de Salt River Pima-Maricopa	1-855-331-6432
Navajo TRBHA <i>Para obtener ayuda, por favor, acuda a su hospital local de Indian Health Services (Servicios de Salud para Indios Americanos), llame al 911 o a su PCP.</i>	928-871-6877
TRBHA de White Mountain Apache	928-338-4811

Conversaciones difíciles

¿Su hijo corre riesgo de lesiones, suicidio, acoso escolar, violencia, consumo de drogas y alcohol, redes sociales o conducta sexual riesgosa?

Siga estos pasos clave para ayudar a tener conversaciones difíciles con su hijo:

- Piense en lo que quiere decir
- Busque un momento tranquilo

- Comparta sus sentimientos con su hijo
- Diga la verdad
- Tranquilícelo



Para obtener más consejos sobre cómo tener conversaciones difíciles con su hijo, visite www.apa.org/helpcenter/talking-to-children.

Derechos y responsabilidades como miembro de Steward Health Choice Arizona

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

- Tener privacidad y que se lo trate con respeto y dignidad.
- Que se lo trate de manera justa cuando reciba atención médica. Esto significa poder tener acceso igualitario a todos los servicios de Steward Health Choice Arizona (Steward Health Choice). Steward Health Choice no discrimina a ningún miembro por motivos de raza, color, nacionalidad, discapacidad, sexo, religión o edad ni capacidad de pago.
- Que se le proporcionen servicios y materiales que lo ayuden a comprender. Por ejemplo ayuda con:
 - Necesidades idiomáticas: incluye poder tener materiales traducidos a su propio idioma. Podemos ayudarlo a encontrar proveedores que hablen su idioma. Si su proveedor no habla su idioma, podemos coordinar la presencia de un intérprete en sus consultas médicas.
 - Necesidades visuales: esto puede incluir materiales grabados, como en un CD, o materiales en braille. También puede solicitar materiales en letra más grande.
 - Necesidades de audición: si tiene problemas de audición, puede llamar a los Servicios de Retransmisión de Arizona al 711. La retransmisión telefónica, o TTY/TDD, es un servicio público gratuito. Usted no debe pagar nada. También podemos coordinar los servicios de un intérprete de lenguaje de señas para sus consultas médicas.
- Elegir un médico de atención primaria (PCP) y otros proveedores de la lista de la red de Steward Health Choice Arizona. Esto también incluye el derecho a rechazar la atención de los proveedores. También tiene derecho a obtener una segunda opinión.
- Tomar decisiones sobre su atención médica. Esto incluye estar de acuerdo con el tratamiento. También puede incluir el derecho a rechazar el tratamiento.
- No sufrir ningún tipo de control ni aislamiento como un medio de fuerza, autoridad, conveniencia o represalia. No se lo puede retener contra su voluntad. No se le puede obligar a hacer algo que no desee hacer.
- Crear un plan que informe a los proveedores de atención médica qué tipo de tratamiento desea o no desea recibir si se enfermara gravemente como para tomar sus propias decisiones de atención médica. Se llaman “Directivas anticipadas”. Podemos brindarle información para ayudarlo a elaborar sus propias directivas anticipadas.
- Tiene derecho a obtener otro tipo de información, por ejemplo:
 - Cómo obtener servicios fuera de los horarios de atención y de emergencia.
 - Opciones de tratamiento disponibles (incluido la opción de no recibir tratamiento).
 - Autorización previa, derivaciones o cualquier procedimiento especial necesario para recibir servicios médicos.
 - Cómo obtener servicios de salud mental y contra abuso de sustancias.
 - Cómo obtener servicios fuera del área de servicio de Steward Health Choice Arizona.
 - Cómo recibir servicios cubiertos que no están disponibles a través del plan médico.
 - El derecho a recibir servicios de planificación familiar por parte del proveedor registrado apropiado.
 - Una descripción de cómo la organización evalúa el uso apropiado de los nuevos desarrollos en tecnología médica y las nuevas aplicaciones de las tecnologías existentes para su inclusión como beneficio cubierto. Los nuevos dispositivos y procedimientos médicos son evaluados por el equipo de administración médica de Steward Health Choice Arizona:
 - Mantenerse al tanto de los cambios continuos en la tecnología médica.
 - Asegurar que nuestros miembros tengan una atención segura, eficaz y basada en la evidencia.
 - Revisar la información de los organismos reguladores gubernamentales apropiados, como la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA).
 - Obtener información de especialistas y profesionales con conocimientos únicos sobre la tecnología específica revisada.
 - Mantener el cumplimiento de todos los organismos reguladores federales y estatales y agencias de acreditación aplicables a los planes de Steward Health Choice.
- Tiene derecho a presentar quejas sobre Steward Health Choice. No se le pueden negar los servicios si presenta una queja.

- Información sobre quejas, apelaciones y solicitudes de audiencias.
- Tiene derecho a revisar sus historias clínicas. Tiene derecho a solicitar una copia de estas por lo menos una vez por año. Usted no debe pagar nada.
 - Tiene derecho a recibir una respuesta por escrito de Steward Health Choice en el plazo de los 30 días posteriores a su solicitud.
 - En el caso de una denegación, tiene derecho saber por qué se rechazó su solicitud.
 - Tiene derecho a solicitar que se revise la denegación de acuerdo con la Parte 164 del Título 45 del CFR.
 - Tiene derecho a cambiar o corregir sus historias clínicas.
- Tiene derecho a solicitar restricciones.
- Tiene derecho a solicitar comunicaciones privadas.
- Tiene derecho a solicitar rendición de cuentas de las divulgaciones.
- Tiene derecho a recibir una copia del aviso de prácticas de privacidad. Consulte la sección "Su privacidad" de este manual para obtener más información.
- Usted tiene el derecho de hacer recomendaciones con respecto a la política de derechos y responsabilidades de los miembros de la organización.
- Solicitar información sobre Steward Health Choice, como por ejemplo:
 - El programa de incentivos para médicos del plan: esto significa que puede consultar sobre las formas en que el plan médico les paga a nuestros proveedores.
 - Si se requiere un reaseguro por exceso de pérdidas.
 - Los resultados de la encuesta de miembros sobre el plan médico.
 - Recibir información sobre las opciones y alternativas de tratamiento disponibles, presentadas de acuerdo con su afección y de manera que pueda comprenderlas.
 - Obtener servicios de atención médica de acuerdo con el acceso a la atención y los estándares de calidad.
 - Asegurarse de que Steward Health Choice no tomará represalias en su contra si elige hacer uso de cualquiera de sus derechos.
- deseche la tarjeta.
- Conocer el nombre de su proveedor de atención primaria (PCP). Este es el médico que se le asigna. Infórmele sus antecedentes de salud. Asegúrese de incluir cualquier problema o inquietud médicos. Esto lo ayudará a obtener la mejor atención posible.
- Entender sus problemas de salud y participar en el desarrollo de objetivos de tratamiento mutuamente acordados, en la medida de lo posible.
- Seguir las instrucciones y el plan de tratamiento de su médico. Esto incluye:
 - Tomar todos los medicamentos según las indicaciones de su médico.
 - Conversar con su médico sobre su atención médica.
- Asegurarse de que su médico obtenga aprobación previa de los servicios cuando sea necesario.
- Usar el servicio de urgencias del hospital solo para verdaderas emergencias. Acuda a ver a su médico o a los centros de atención de urgencia para recibir cualquier otro tipo de atención.
- Agendar las consultas de atención médica durante los horarios de atención, siempre que sea posible. Trate de atenderse con su médico para recibir atención de rutina.
- Llegar a sus consultas a horario. Avise al médico con anticipación si no puede presentarse a la consulta. Llegue temprano al consultorio si es la primera vez que el médico lo atiende.
- Si necesita transporte para ir a la consulta, llame al 800-322-8670 con al menos tres días de anticipación.
- Llevar los registros de vacunación de sus hijos a cada consulta. Esto incluye a todos los miembros menores de 18 años de edad.
- Si no puede acudir a la consulta con el médico, llame al consultorio con al menos un día de anticipación. Recuerde cancelar el transporte.
- Informe a AHCCCS si su información personal sufre alguna modificación, como en la dirección o el número del grupo familiar.
- Informe a AHCCCS si obtiene un nuevo plan de seguro médico (seguro primario) o si cancela un plan de seguro médico que le brindaba cobertura cuando se inscribió en AHCCCS.

Como miembro de Steward Health Choice Arizona, usted tiene la responsabilidad de:

- Cuidar su tarjeta de identificación de miembro en todo momento. Muestre su tarjeta de identificación antes de recibir servicios. No



HEALTH | CHOICE

ARIZONA

Steward Health Choice Arizona
410 N. 44th St., Ste. 900
Phoenix, AZ 85008

Steward 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): D77 baa ak0 n7n7zin: D77 saad bee y1n7[ti'go Din4 Bizaad, saad bee 1k1'1n7da'1wo'd66', t'11 jiik'eh, 47 n1 h0l=, koj8' h0d77lnih 800-322-8670 (TTY: 711.)

¿NECESITA NUESTRA INFORMACIÓN EN OTRO IDIOMA O FORMATO?

Si necesita ayuda con otros formatos como traducción o impresión más grande, llame a nuestro equipo de Servicios para miembros al 1-800-322-8670 (TTY: 711). Este servicio se le ofrece sin costo alguno.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:

Toda la información de salud se ofrece exclusivamente con fines educativos y no sustituye al tratamiento, asesoramiento o diagnóstico médicos proporcionados por un profesional de la salud. Consulte a su médico antes de empezar cualquier tratamiento médico, programa de ejercicio físico o cambio en su dieta.

Servicios contratados financiados en parte bajo contrato con el estado de Arizona.