

Live healthy!



Health Choice is now part of Blue Cross Blue Shield of Arizona!

Health Choice Arizona is pleased to announce that we are now part of the Blue Cross Blue Shield of Arizona® (BCBSAZ) family!

How does this affect you? Your benefits will NOT change. **You still have the same benefits, and will continue to use your current member ID card.**

You will now see the Health Choice Arizona logo together with the BCBSAZ logo on member materials and communications, the website, and more.

Stay tuned for more information! Please call Member Services with any questions or concerns: **800-322-8670** (TTY: **711**).

Welcome to the BCBSAZ family!

A message from our CEO

At Health Choice Arizona, we are committed to your health and well-being. And, as your health plan we are here for you during the COVID-19 pandemic. I am proud to say that our organization has come together to support our providers, members, employees, and the communities we serve.

Here are some examples of what Health Choice Arizona is doing in the fight against COVID-19:

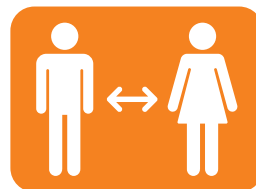
- Trained and given support to our providers on telehealth, so you don't have to leave your home to visit your provider.
- Reached out to members who may be at a higher risk of getting COVID-19 to offer additional support.
- 97% of our employees working remotely.
- Provided financial support for providers to order masks and sponsored testing blitzes.

Overall, we want you to know that we are here. Your health is important to us, and we want to help keep you healthy! Seeing your provider for visits and getting your children's immunizations are key. There are safety measures in place for you, and we can help you navigate seeking care during these uncertain times.

We're in this together.



Wash your hands frequently.



Keep physically distancing.



Wear your mask over your mouth and nose.

PCP vs. Urgent Care: Which one do I use?

Do you know when you should see your primary care provider (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 PCP or visit an urgent care office. Here are a few tips to help figure out which is right for you.

Your PCP:

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

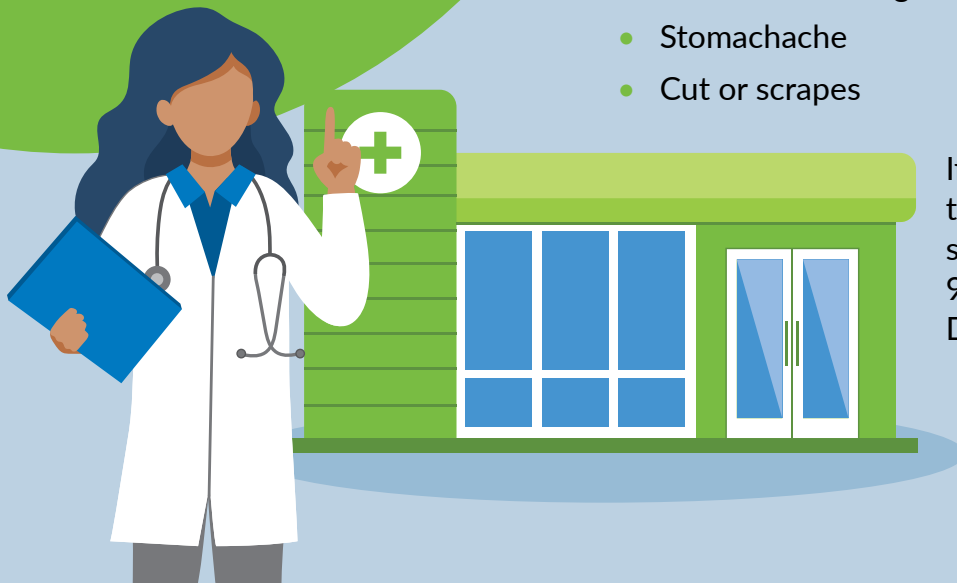
Urgent Care:

You can visit an urgent care facility if you get very sick and you are not able to get a same-day appointment with your provider. 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
- Stomachache
- Cut or scrapes

If you are experiencing life-threatening conditions or situations, you should call 911 or go to the Emergency Department (ED).



Telehealth Services

With telehealth services, you don't have to leave your home to visit with your provider. Using your mobile devices, you can video conference or talk over the phone with your provider. Telehealth services are available to you at no cost. Through telehealth, you can make visits like:

- Regular, non-emergency visits
- Well child visits

- Mental health visits
- Ordering prescription refills

Many providers are offering these services. Call your provider today to see if these services are available.

If you need a cell phone, we can help! Through our partnership with Safelink Wireless, you can get a cell phone at no cost to you. Call us at **1-800-322-8670** (TTY: **711**) to learn more.

Your Whole Health is Important to Us!

Mind and body go together when it comes to helping you stay healthy. This is why we offer integrated healthcare. Integrated care means we provide care for both your mental and physical health. This type of care improves your health and makes it easier to access services to meet your needs.

Here is what we're doing to offer whole health services:

- **Integrated Care Management.** Integrated Care Managers help coordinate care for members with complex physical and behavioral healthcare needs.
- **Disease Management.** Disease Management Programs help members with chronic conditions like diabetes or high cholesterol to stay healthy.
- **Maternal Child Health Care Management.** Obstetrical (OB) Care Managers assist pregnant members during their pregnancy and postpartum period who have complex medical and behavioral care needs. Pediatric Care Managers assist children with complex medical needs, helping both the child and parent/caregiver.
- **Health Buddies.** Health Buddies reach out to members after hospital stays and when they have other special needs. They make sure members have what they need to be well. Buddies help with things like finding a specialist and filling prescriptions.
- **Provider Training.** We give trainings to providers to help them learn more about integrated care.
- **Integrated Providers.** Health Choice supports providers who deliver excellent care. Providers are encouraged to provide integrated physical and behavioral health services.

If you would like more information on integrated care or the services mentioned above, please call Member Services at **1-800-322-8670** (TTY: **711**).

Text to Quit Smoking



Did you know you can sign up for Quit Smoking Coaching at no cost to you? Quit Coaching is a service provided by Arizona Smokers' Helpline (ASHLine) that helps you quit smoking, chewing, or using any kind of tobacco. You'll get 12 weeks of Quit Coaching and four weeks of no cost nicotine gum, patches, and lozenges (if eligible).

Here is how it works:

- Text "NO SMOKE" to 74097
- An ASHLine specialist will call you within one-two business days for a brief 15-minute call. This call helps the specialists learn more about you and your tobacco use.
- You'll be matched with a Quit Coach. You can tell your Quit Coach how you want to talk with them: Text, email, or phone.
- Over the next 12 weeks, your Quit Coach will schedule regular times to talk with you. Together you will create a custom plan for quitting tobacco.

If you want to learn more about how to quit smoking visit ashline.org.

As a Health Choice Arizona member, tobacco cessation services, including medications such as nicotine gum, patches, and lozenges are available at no cost, to help in your efforts to quit.

Source: ashline.org



Getting Rides to Appointments

If you need a ride to and from plan approved locations, including medical appointments, call **602-386-3447** (TTY: **711**). Please call 72 hours or three days before your appointment to schedule a ride. If you have an urgent medical need, please call to arrange transportation. The transportation line is available 24 hours a day, seven days a week. *For emergencies, please call 911.*

What does Cultural Competency mean to me and my Healthcare?

It means hospitals, clinics, and providers speak your language or care for you in respect to your culture. This way you can get healthcare services in a way that makes you feel comfortable. Your values, beliefs, and practices are important in how you get healthcare.

Your provider may not know your values, beliefs, language, or practices right away. Here's how you can talk to them:

- Ask your provider to explain your treatment in words or language you understand
- Don't be afraid to ask about alternative treatment that may be part of your culture
- Make sure you are asked about your cultural needs, if not, share them and make sure those needs are included in your medical chart

Do you know the Facts about Medication Assisted Treatment for Opioid Use?

Medication Assisted Treatment or "MAT," is used to help people stop using opioids. This is a condition known as Opioid Use Disorder (OUD). MAT is a proven method to help with OUD. Not everyone knows the facts about MAT. Here are some common myths about MAT:

Myth:
MAT just trades one addiction for another.

Fact:
Using MAT is like taking medication for a health condition. It is not the same as trading one addictive drug for another.

Myth:
MAT is only a short-term fix.

Fact:
Studies show that people who finished at least 1-2 years of MAT have the greatest long-term success.

Myth:
My insurance plan does not cover MAT.

Fact:
Arizona Health Care Cost Containment System (AHCCCS) health plans cover MAT. Health Choice Arizona is an AHCCCS health plan.

If you or a loved one need help with opioid use, call our member services team at **1-800-322-8670** (TTY: **711**). We're always happy to help!

Healthy Habits for you and your family

Are you and your family eating a balanced diet? Or getting regular exercise? Creating good habits is important to help keep you and your family healthy. A healthy lifestyle can also help prevent obesity, diabetes, and other serious illnesses.

Here's how you and your family can develop healthy eating habits:

- Choose lean meats like poultry or fish
- Include vegetables, fruits, and whole-grain products
- Look for low-fat or non-fat milk or dairy products
- Drink lots of water
- Limit sugar, saturated fat, and sugar-sweetened beverages like soda
- Look for ways to make favorite dishes healthier. Swapping a few ingredients of your favorite dish can make it healthier and just as satisfying!

Another part of developing healthy habits is including physical activity. Physical activity gets your body moving and helps to balance your food intake. Being active for at least 30 minutes a day, five times a week, can help your overall wellness. Find fun activities to do with your family or on your own.

Here's some activities to get you started that you can do as a family or alone:

- Take a walk or jog around your neighborhood
- Go swimming
- Put on some music and dance
- Go on a bike ride

Source: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

Family Planning

Are you planning to grow your family? Do you know that births spaced closer than 18 months apart are at an increased risk for poor birth outcomes? Do you have questions about the next step to take after deciding to have a child?

Health Choice Arizona covers family planning services that can help you get ready if you want to have a baby. We can also help you if you would like to prevent pregnancy. Family planning services are available for both male and female members at no cost.

You can call your provider directly to make an appointment for family planning. You will not need a referral. If you need help to make an appointment, please call Member Services at [1-800-322-8670](tel:1-800-322-8670) (TTY:[711](tel:711)).



Reminder: flu shots are available at no cost to you!

Getting a flu shot is more important than ever during the COVID-19 pandemic. It can help you stay healthy while providers are fighting the pandemic. Talk to your provider today to get one so you are ready for the flu season.

Safe Sleep for your Baby

Safe sleep means putting your baby to sleep in a way that protects them from danger. Those dangers are choking and sudden infant death syndrome (also called SIDS). SIDS is the unexplained death of a baby younger than one-year-old. SIDS usually happens when a baby is sleeping.

Here are some tips for making a safe place for your baby to sleep:

- Put your baby to sleep on their back- on a flat, firm surface. Like a crib or bassinet.
- Don't share the bed with your baby. Your baby should have their own crib or bassinet.
- Stop swaddling your baby when they can roll over onto their tummy. At that time, when they can roll over onto their tummy, dress them in light sleep clothes.
- Remove hanging window cords or electrical wires that are close to where your baby sleeps. These are choking hazards to your baby.
- Don't use anti-roll pillows or sleep positioners. They can cause your baby to stop breathing.
- Keep the room a comfortable temperature.

Source: marchofdimes.org

Is Postpartum Depression the same as the Baby Blues?

Postpartum depression or PPD is a medical condition many women get after having a baby. It is not the same as baby blues and is more serious. Baby blues can happen two to 35 days after you give birth and can last up to two weeks. Baby blues are feelings of sadness. You may have trouble sleeping, be moody, or cry a lot. If you have these feelings that last longer than two weeks, talk to your provider. They can talk through your symptoms and check if you have PPD.

You can also call a crisis hotline to speak to a specialist over the phone. See the "Crisis Help" article to learn more and to find a phone number for where you live. When you call, be sure to mention that you recently have given birth.

Source: marchofdimes.org

HIV/AIDS Testing for Pregnant Women

All pregnant women should be tested for HIV. Talk to your provider about having an HIV test done.

HIV can hide in your body for a long time. An HIV-positive mother can pass HIV to her baby during pregnancy, birth, or while breastfeeding. Getting tested improves your health and your baby's health.

If you test positive, there are ways to lower the risk of your baby getting HIV. You can take medicine and/or have a cesarean (C-section) delivery.

Counseling is available if you test positive. For more information visit cdc.gov/hiv/basics.

Source: womenshealth.gov

Crisis Help

Trained crisis specialists are available 365 days a year 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
- 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 assistance.

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 <i>Please go to your local Indian Health Services Hospital for help, call 911 or your PCP.</i>	928-871-6877
White Mountain Apache TRBHA	928-338-4811

Food Resources

During these uncertain times, extra aid might be needed to help feed families. Food boxes and supplies are available - at no cost to you. You can find a food bank near you by visiting azfoodbanks.org/index.php/foodbank/index or call 2-1-1 to find resources over the phone.

During COVID-19, hours and availability may differ from what is listed. Please call ahead before visiting a location.

Need a Prescription Refill?

You can get your prescription drugs refilled at an in-network pharmacy. Find a pharmacy near you at HealthChoiceAZ.com. Some pharmacies may be able to mail your drugs to you. Call your pharmacy to see if this is available. If you need help, you can call Member Services at **1-800-322-8670** (TTY: **711**).

Nurse Advice Line

If you have health or medical questions, call your provider first. If you are not able to reach your provider, the 24/7 Nurse Advice Line is available. 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, **855-458-0622**, 24 hours a day, seven days a week.

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 speak a language other than 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,saadbeeáká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, koji' hódíłnih 800-322-8670 (TTY: 711.)

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.

Live healthy!

Health
CHOICE



Health Choice ahora es parte de Blue Cross Blue Shield of Arizona!

Health Choice Arizona se complace en anunciar que ahora somos parte de la familia Blue Cross Blue Shield of Arizona® (BCBSAZ).

Cómo te afecta esto? Sus beneficios NO cambiarán. ***Aún tiene los mismos beneficios y continuará usando su tarjeta de identificación de miembro actual.***

Ahora verá el logotipo de Health Choice Arizona junto con el logotipo de BCBSAZ en los materiales y comunicaciones para miembros, el sitio web y más. ¡Esté atento para más información! Si tiene alguna pregunta o inquietud, llame a Servicios para Miembros: **1-800-322-8670**

¡Bienvenido a la familia BCBSAZ!

Un mensaje de nuestro CEO

En Health Choice Arizona, estamos comprometidos con su salud y bienestar. Y como su plan de salud, estamos aquí para usted durante la pandemia del COVID-19. Me enorgullece decir que nuestra organización se ha unido para apoyar a nuestros proveedores, miembros, empleados y a las comunidades a las que brindamos asistencia.

Estos son algunos ejemplos de lo que Health Choice Arizona está haciendo en la lucha contra COVID-19:

- Capacitado y brindado apoyo a nuestros proveedores en telesalud, para que no tenga que salir de su casa para visitar a su proveedor.
- Comunicado con los miembros que podrían tener un mayor riesgo de contraer el COVID-19 para ofrecerles apoyo adicional.
- 97% de nuestros empleados trabajando de forma remota.
- Brindado apoyo financiero para que proveedores ordenen mascarillas y patrocinado campañas intensivas de pruebas.

En general, queremos que sepa que estamos presentes. ¡Su salud es importante para nosotros y queremos ayudarlo a mantenerse sano! Es clave asistir a consultas con su proveedor primaria y vacunar a sus hijos. Hemos implementado medidas de seguridad para protegerlo y podemos ayudarlo a navegar la búsqueda de atención durante estos tiempos de tanta incertidumbre.

Estamos juntos en esto. Lávese las manos con frecuencia. Cumpla con el distanciamiento físico sobre su boca y nariz.

Shawn Nau, *Director ejecutivo de Health Choice*

Consulta con su PCP o atención de urgencia: ¿Cuál debo usar?

¿Sabe en qué situaciones debe acudir a su proveedor de atención primaria (PCP)? ¿Y cuándo debe recibir atención de urgencia? Cuando se enferma, tiene dolor o se lesiona, puede resultar difícil saber a dónde ir para obtener la ayuda que necesita. A veces, las personas tienen problemas para decidir si es adecuado visitar a su PCP o ir a un consultorio de atención de urgencia. A continuación, encontrará algunos consejos que lo ayudarán a decidir qué le conviene.



Proveedor de atención primaria (PCP):

El mejor lugar para comenzar si se siente mal o se lastima es su PCP. Su PCP está familiarizado con sus antecedentes de salud y puede tratar mejor su afección. En caso de que su PCP no esté atendiendo, la siguiente mejor opción es visitar un centro de atención de urgencia.

Atención de urgencia:

Puede visitar un centro de atención de urgencia si está muy enfermo y no consigue una cita para ese mismo día con su proveedor. Los centros de atención de urgencia están abiertos “después del horario de atención” si necesita que lo atiendan de inmediato, y pueden atender a niños y adultos.

Entre los motivos comunes para visitar un centro de atención de urgencia se encuentran los siguientes:

- Resfrío común, síntomas de gripe, o dolor de garganta
- Dolor de oídos o de muelas
- Lesión en la espalda o jaquecas
- Dolor de estómago
- Cortes o raspaduras profundas

En el caso de afecciones o situaciones potencialmente mortales, debe llamar al 911 o dirigirse al Departamento de Emergencias (ED, por sus siglas en inglés).

Servicios de telesalud

Con los servicios de telesalud, no tiene que salir de casa para consultar a su proveedor. Con sus dispositivos móviles, puede hacer una videoconferencia o una llamada telefónica con su proveedor. Hay servicios de telesalud disponibles para usted sin costo alguno. A través de la telesalud, puede hacer consultas como las siguientes:

- Consultas normales que no sean de emergencia

- Consultas de bienestar infantil
- Consultas de salud mental
- Pedir renovaciones de recetas

Muchos proveedores están ofreciendo estos servicios. Llame hoy mismo a su proveedor para ver si están disponibles estos servicios.

Si necesita un teléfono celular, ¡podemos ayudarlo! A través de nuestra alianza con Safelink Wireless, puede obtener un teléfono celular sin costo alguno para usted. Llámenos al **1-800-322-8670** para obtener más información.

¡Toda su salud es importante para nosotros!

La mente y el cuerpo van juntos en lo que respecta a y ayudarlo a mantenerse sano. Es por esto que ofrecemos una atención médica integrada. La atención integrada significa que proporcionamos atención para la salud mental y física. Este tipo de atención ayuda a mejorar su salud y facilita el acceso a los servicios necesarios para satisfacer sus necesidades.

Esto es lo que estamos haciendo para ofrecer servicios de salud integrales:

- **Administración de atención integrada.** Los administradores de atención integrada ayudan a coordinar la atención de los miembros que tienen necesidades complejas de atención de salud física y conductual.
- **Manejo de enfermedades.** Los programas de manejo de enfermedades ayudan a los miembros que tienen afecciones crónicas como diabetes o colesterol alto a mantenerse sanos.
- **Administración de atención médica materno-infantil.** Los administradores de atención obstétrica (OB) ayudan a las mujeres embarazadas que tienen necesidades complejas de atención médica y conductual durante su embarazo y el período de posparto. Los administradores de atención pediátrica ayudan tanto al niño como al padre/a la madre o al cuidador cuando el niño tiene necesidades médicas complejas.
- **Health Buddies (Compañeros de salud).** Los compañeros del programa Health Buddies se comunican con los miembros después de su estadía en el hospital y cuando tienen otras necesidades especiales. Se aseguran de que los miembros tengan lo que necesitan para estar bien. Los compañeros ayudan con cosas tales como encontrar un especialista y surtir recetas.
- **Capacitación de proveedores.** Damos capacitaciones a proveedores para ayudarlos a aprender más sobre la atención integrada.
- **Proveedores integrados.** Health Choice apoya a los proveedores que brindan atención de excelencia. Se insta a los proveedores a brindar servicios de salud física y conductual integrados.

Si desea más información sobre la atención integrada o los servicios que se mencionan arriba, llame a Servicios para miembros al **1-800-322-8670** (TTY: **711**).

Texto para dejar de fumar

¿Sabía que puede inscribirse en Quit Smoking Coaching (Asesoramiento para dejar de fumar) sin costo alguno? Quit Coaching es un servicio proporcionado por la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine) que le ayuda a dejar de fumar, masticar o usar cualquier tipo de tabaco. Recibirá 12 semanas de asesoramiento para dejar de fumar y un suministro para cuatro semanas de goma de mascar, parches y pastillas de nicotina (si es elegible).

A continuación, le explicamos cómo funciona:

- Envíe el texto “NO SMOKE” al 74097
- Un especialista de ASHLine lo llamará en un plazo de entre uno-dos días hábiles para una breve llamada de 15 minutos. Esta llamada ayuda a los especialistas a aprender más sobre usted y su consumo de tabaco.
- Será emparejado con un Entrenador para Dejar de Fumar. Puede decirle a su Entrenador para Dejar de Fumar cómo quiere hablar con él: Mensaje de texto, correo electrónico, o teléfono.
- Durante las próximas 12 semanas, su Entrenador para Dejar de Fumar programará horarios regulares para hablar con usted. Juntos crearán un plan personalizado para dejar de fumar.

Si desea obtener más información sobre cómo dejar de fumar, visite ashline.org.

Como miembro de Health Choice Arizona, tiene a disposición servicios para dejar de consumir tabaco, incluidos medicamentos tales como goma de mascar, parches, y pastillas de nicotina sin costo para usted, a fin de ayudarlo con su esfuerzo para dejar el hábito.

Fuente: ashline.org



Transporte a las citas

Si necesita transporte hacia y desde los sitios aprobados por el plan, incluidas las citas médicas, llame al **602-386-3447** (TTY **711**). Llame 72 horas o tres días antes de su cita para programar el transporte. Si tiene una necesidad médica urgente, llame para organizar el transporte. La línea de transporte está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. En caso de emergencia, llame al 911.

¿Qué significa la competencia cultural para mí y para mi atención médica?

Significa que los hospitales, las clínicas y los proveedores hablan su idioma o lo atienden respetando su cultura. De esta manera, usted puede obtener servicios de atención médica de una manera que lo haga sentir cómodo. Sus valores, creencias y prácticas son importantes en la forma en que recibe atención médica.

Es posible que su proveedor no conozca sus valores, creencias, idioma, o prácticas de inmediato. Así es cómo puede hablar con él:

- Pídale a su proveedor que le explique su tratamiento en palabras o en un idioma que usted entienda.
- No tenga miedo de preguntar sobre tratamientos alternativos que puedan ser parte de su cultura.
- Asegúrese de que le pregunten sobre sus necesidades culturales, si no, compártalas y asegúrese de que esas necesidades se incluyan en su historia clínica.

¿Conoce los hechos sobre el tratamiento asistido con medicamentos para el consumo de opioides?

Se utiliza el tratamiento asistido con medicamentos (MAT, por sus siglas en inglés) para ayudar a las personas a abandonar el consumo de opioides. Esta afección se conoce como trastorno por consumo de opioides (OUD, por sus siglas en inglés). El MAT es un método comprobado que sirve para tratar el OUD. No todo el mundo conoce los hechos sobre el MAT. Estos son algunos mitos comunes sobre el MAT:

Mito:
El MAT solo cambia una adicción por otra.

Realidad:
El uso del MAT es como tomar un medicamento para una afección de salud. No es lo mismo que cambiar una droga adictiva por otra.

Mito:
El MAT es solo una solución a corto plazo.

Realidad:
Los estudios demuestran que quienes recibieron MAT durante por lo menos 1-2 años tienen el mayor éxito a largo plazo.

Mito:
Mi plan de seguro no cubre el MAT.

Realidad:
Los planes de salud del Sistema de Contención de Costos de Atención Médica de Arizona (AHCCCS, por sus siglas en inglés) cubren el MAT. Health Choice Arizona es un plan de salud del AHCCCS.

Si usted o un ser querido necesitan ayuda con el consumo de opioides, llame a nuestro equipo de Servicios para miembros al **1-800-322-8670**. ¡Siempre estamos felices de ayudar!

Hábitos saludables para usted y su familia

¿Usted y su familia están comiendo una dieta equilibrada? ¿O haciendo ejercicio con regularidad? Crear buenos hábitos es importante para ayudar a mantenerlos sanos a usted y a su familia. Un estilo de vida saludable también puede ayudar a prevenir la obesidad, la diabetes y otras enfermedades graves.

Así es cómo usted y su familia pueden desarrollar hábitos alimenticios saludables:

- Escoja carnes magras, como la carne de ave o el pescado.
- Incluya vegetales, frutas y productos integrales.
- Busque leche o lácteos con bajo contenido de grasa o sin grasa.
- Beba abundante cantidad de agua.
- Limite el consumo de azúcar, grasas saturadas y bebidas endulzadas con azúcar, como la gaseosa.
- Busque maneras de hacer que sus platos preferidos sean más saludables. ¡Con tan solo cambiar algunos ingredientes de su plato preferido puede hacerlo más saludable e igual de satisfactorio!

Otra parte de desarrollar hábitos saludables es incluir actividad física. La actividad física lo pone en movimiento y lo ayuda a equilibrar su consumo de alimentos. Estar activo durante, por lo menos, 30 minutos por día, cinco veces por semana puede ayudarlo con su bienestar general. Encuentre actividades divertidas para hacer con su familia o solo.

Aquí le presentamos algunas actividades por las que puede comenzar y que puede hacer en familia o solo:

- Salir a caminar o trotar por el barrio.
- Ir a nadar.
- Poner un poco de música y bailar.
- Salir a andar en bicicleta.

Fuente: cdc.gov

Planificación familiar

¿Planea agrandar su familia? ¿Sabía usted que los partos separados por menos de 18 meses tienen un mayor riesgo de tener malos resultados? ¿Tiene preguntas sobre el siguiente paso que debe dar después de decidir tener un hijo? Health Choice Arizona cubre los servicios de planificación familiar que pueden ayudarlo a prepararse si desea tener un bebé. También podemos ayudarlo si quiere prevenir el embarazo. Los servicios de planificación familiar están disponibles para hombres y mujeres sin costo.

Puede llamar a su proveedor directamente para programar una cita sobre planificación familiar. No necesita que un médico lo derive. Si necesita ayuda para programar una cita, llame a Servicios para miembros al [1-800-322-8670](tel:1-800-322-8670) (TTY 711).



Sueño seguro para su bebé

El sueño seguro significa poner a su bebé a dormir de una manera que lo proteja del peligro. Esos peligros son ahogarse y el síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés). El SIDS es la muerte de un bebé menor de un año sin causa aparente. El SIDS suele presentarse cuando el bebé está durmiendo.

Aquí se presentan algunos consejos para crear un lugar seguro para que duerma su bebé:

- Ponga al bebé a dormir boca arriba en una superficie plana y firme. Por ejemplo, una cuna o moisés.
- No duerma con su bebé. Su bebé debería tener su propia cuna o moisés.
- Deje de envolver al bebé en una manta cuando pueda rolar. Una vez que sepa rolar, póngale ropa liviana para dormir.
- Quite los cordones que cuelguen de la ventana o los cables eléctricos que estén cerca de donde duerma su bebé. Estos son peligros de asfixia para su bebé.
- No use almohadas para evitar que role ni posicionadores para dormir. Pueden hacer que el bebé deje de respirar.
- Mantenga la habitación a una temperatura cómoda.

Fuente: marchofdimes.org

¿Es lo mismo la depresión posparto y el decaimiento posparto?

La depresión posparto (PPD, por sus siglas en inglés) es una afección médica que muchas mujeres presentan después de tener un bebé. No es lo mismo que el decaimiento posparto y es más grave. El decaimiento posparto puede presentarse entre dos y 35 días después del parto y puede durar hasta dos semanas. El decaimiento posparto es una sensación de tristeza. Podría tener dificultades para dormir, tener cambios en el estado de ánimo o llorar mucho. Si tiene estos sentimientos por más de dos semanas, hable con su proveedor. Puede hablar con usted sobre sus síntomas y ver si tiene PPD. También puede llamar a una línea de ayuda en casos de crisis para hablar con un especialista por teléfono. Consulte el artículo “Crisis Help” (Ayuda en casos de crisis) para obtener más información y encontrar un número de teléfono de la zona en la que vive. Cuando llame, no olvide mencionar que dio a luz hace poco.

Fuente: marchofdimes.org

Examen de VIH/SIDA para mujeres embarazadas

Todas las mujeres embarazadas deben hacerse el examen de VIH. Hable con su proveedor sobre hacerse el examen de VIH.

El VIH puede estar oculto en su organismo durante un largo tiempo. Una madre VIH positivo puede transmitir el VIH a su bebé durante el embarazo, el parto o al amamantarlo. Hacerse el examen permite mejorar su salud y la de su bebé.

Si el examen da positivo, hay maneras de disminuir el riesgo de que su bebé contraiga el VIH. Usted puede tomar medicamentos o tener un parto por cesárea. Tenemos servicios de orientación disponibles si su examen da positivo. Para obtener más información, visite www.cdc.gov/hiv/basics.

Fuente: womenshealth.gov

Ayuda en casos 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, independientemente del seguro que tenga y del idioma que hable.

¿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, a modo de ejemplo:

- Conversar y ayudarlo a sentirse relajado
- Ayudarlo a ponerse a salvo
- Hablar sobre sus preocupaciones por un ser querido
- Ayudarlo a identificar los recursos que tiene para recibir 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 conductual 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
TRBHA de Navajo <i>Para obtener ayuda, vaya a su hospital local de Servicios de Salud para Indígenas, llame al 911 o a su PCP.</i>	928-871-6877
TRBHA de White Mountain Apache	928-338-4811





410 N. 44th Street, Suite 900
Phoenix, AZ 85008
HealthChoiceAZ.com

Recursos alimenticios

Durante estos tiempos tan inciertos, se podría necesitar ayuda adicional para alimentar a las familias. Están disponibles cajas de comida y suministros. Sin costo alguno para usted. Puede encontrar un banco de alimentos cerca de usted en azfoodbanks.org/index.php/foodbank/index o llamando al 2-1-1 para encontrar recursos por teléfono.

Durante el COVID-19, el horario de atención y la disponibilidad podrían ser diferentes de los indicados. Llame con anticipación antes de visitar un lugar.

¿Necesita renovar una receta?

Puede renovar las recetas de medicamentos recetados en una farmacia dentro de la red. Encuentre una farmacia cerca de usted en HealthChoiceAZ.com. Algunas farmacias podrían enviarle los medicamentos por correo postal. Llame a su farmacia para ver si cuenta con esta opción. Si necesita ayuda, puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-322-8670**.

Línea de orientación de enfermería

Si tiene preguntas de salud o médicas, llame primero a su proveedor. Si no puede comunicarse con su proveedor, está disponible la Línea de orientación de enfermería las 24 horas del día, los siete días de la semana. Puede obtener respuestas básicas a las preguntas que tenga sobre medicamentos o puede hablar sobre los síntomas que esté teniendo. La Línea de orientación de enfermería es un excelente lugar donde comenzar cuando tiene preguntas relacionadas con la salud. Llame en cualquier momento a la Línea de orientación de enfermería, al **855-458-0622**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:

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