



Otoño/Invierno 2019

Las vacunas le ayudan a mantenerse saludable

Es importante que las personas de todas las edades estén al día con sus vacunas. Y, si es adulto, las vacunas que recibió cuando era niño pueden dejar de hacer efecto a medida que pasa el tiempo. Es importante mantenerse al día con todas las vacunas para que lo protejan contra las enfermedades y ayuden a usted y a su familia a mantenerse saludables.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), es importante vacunarse contra las siguientes enfermedades:

- Gripe
- Tos ferina
- Tétanos
- VPH (virus del papiloma humano)

- Sarampión, paperas y rubéola (MMR, por sus siglas en inglés)
- Varicela
- Herpes zóster (para miembros de 50 años en adelante)
- Rotavirus
- DTaP/Tdap
- Enfermedad neumocócica (PPV)
- IPV (polio)
- Enfermedad meningocócica (dos tipos)

Usted y su médico pueden hablar sobre las vacunas adecuadas para usted durante una visita de bienestar. Si no ha realizado su visita anual, puede llamar a Servicios a Miembros de Mercy Care de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m., al **602-263-3000** o **1-800-624-3879 (TTY/TDD 711)**. Podemos ayudarle a programar una cita.

Manual para Miembros

Puede obtener una copia del Manual para Miembros o el Directorio de Proveedores a través de Servicios a Miembros de Mercy Care sin costo. Servicios a Miembros está disponible de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m., al **602-263-3000** o **1-800-624-3879 (TTY/TDD 711)**. También puede encontrar el manual y el directorio en **www.MercyCareAZ.org**.

Atención integrada

Atención integrada significa que un miembro necesita solo un plan de salud para recibir atención para su mente y su cuerpo. Los miembros de Mercy Care pueden recibir sus servicios de salud física y del comportamiento con nosotros. Ofrecemos servicios de salud integrados a nuestros miembros con atención a largo plazo desde 2000, a nuestros miembros con una enfermedad mental grave (SMI, por sus siglas en inglés) según la Regional Behavioral Health Authority (RBHA), desde 2014, y a nuestros miembros de ACC, desde 2018. A partir del 1 de octubre de 2019, ofreceremos servicios integrados a nuestros miembros con discapacidades del desarrollo.

Mercy Care también ha ido ampliando las redes de clínicas Integrated Health Home (IHH). En estas clínicas, la atención es suministrada por un equipo de profesionales de la salud y el bienestar que trabajan juntos para concentrarse en la persona en su totalidad. Este equipo trabaja para empoderar a los miembros y mejorar su salud y bienestar.

Nuestros miembros ahora tienen más opciones para recibir servicios de salud física y del comportamiento y servicios de bienestar por parte de un solo plan de salud. Nos complace que haya elegido Mercy Care. Si tiene alguna pregunta o necesita servicios, puede llamar a Servicios a Miembros de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m., al **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY/TDD 711).



Mantenerse saludable entre un embarazo y el siguiente

Es importante mantenerse saludable entre un embarazo y el siguiente. Si acaba de tener un bebé, quizás quiera pensar en espaciar los nacimientos. Espaciar los nacimientos tiene que ver con el tiempo que transcurre entre los embarazos. Después de tener un bebé, es bueno esperar al menos 18 meses hasta el embarazo siguiente. Esta espera puede reducir el riesgo de que el bebé tenga bajo peso al nacer o de que sea prematuro. Los bebés con bajo peso al nacer o prematuros pueden tener otros problemas de salud, como asma, retrasos del desarrollo o pérdida de la audición y la visión. Espaciar los nacimientos es bueno para usted y su cuerpo, y también para su bebé.

Nueve cosas para hacer antes de quedar embarazada

1. Planifique cuándo desea tener a su bebé.
2. Utilice un método anticonceptivo hasta que esté preparada para quedar embarazada.

3. Tome un complejo multivitamínico que contenga 400 microgramos de ácido fólico por día.
4. Obtenga ayuda para dejar de fumar, beber alcohol y consumir drogas.
5. Hágase un chequeo.
6. Coma bien y tenga un peso saludable.
7. Haga un poco de ejercicio todos los días.
8. Evite la exposición a químicos y otras sustancias nocivas en el trabajo y en casa.
9. Reduzca el estrés.

¿Está pensando en quedarse embarazada de nuevo? Hable con su médico sobre cómo espaciar los nacimientos.

Fuentes: "Birth Spacing and Birth Outcomes" de March of Dimes; "9 Things to Do Before Getting Pregnant" de March of Dimes

Servicios de idiomas e interpretación

Mercy Care puede ayudarle a obtener la ayuda de un intérprete de lenguaje de señas o por teléfono para sus visitas de atención médica, sin costo. Si necesita ayuda en su idioma, si es sordo o tiene problemas de audición, llame a Servicios a Miembros para solicitar un intérprete al **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY/TDD 711).

Suicidio: conozca los signos de advertencia y obtenga ayuda

¿Podría darse cuenta si algún ser querido tuviera pensamientos suicidas?

La mayoría de las personas que se quitan la vida no están seguras de desear morir y quieren ayuda para vivir. Los pensamientos suicidas suelen ser el resultado de sufrimiento emocional y del deseo de que ese sufrimiento termine.

El suicidio no discrimina. Personas de todas las edades, sexos, razas, orígenes étnicos y condiciones sociales podrían tener pensamientos suicidas. Si nos mantenemos más conscientes y alertas, podemos ayudar a nuestros amigos, familiares y compañeros de trabajo y a cualquier otra persona que pueda estar pensando en suicidarse.

Cosas a las que debe estar vigilante

Es importante conocer los signos de advertencia y tomarlos con seriedad, especialmente cuando alguien habla sobre suicidio. Casi todas las personas con pensamientos suicidas revelan indicios, aunque estos no siempre son claros o directos.

A veces, esos indicios son acciones. Una persona podría regalar cosas que son importantes o hacer un testamento. Otro signo podría ser verbal. Por ejemplo, podría decir cosas como “Si te vuelvo a ver...”, “Estaría mejor muerto” o “No hay forma de salir de esto”. Las personas con pensamientos suicidas también pueden hablar de sentimientos, como de preocupación, y de acontecimientos vitales que están atravesando, como el fin de una relación, la muerte de un ser querido o problemas escolares.

También hay otros signos de advertencia que se deben tomar en serio. Obtenga ayuda si alguien:

- Busca armas, píldoras, cuchillos o cualquier otra cosa que pueda usar para suicidarse
- Está obsesionado con la muerte, por ejemplo, podría escribir poemas sobre el tema
- Parece desesperanzado o se siente atrapado
- Expresa odio hacia sí mismo o vergüenza
- Es autodestructivo o imprudente
- Se aleja de la familia y los amigos
- Tiene cambios drásticos en el estado de ánimo
- Se despide como si nadie lo fuera a ver de nuevo
- Pone en orden sus asuntos, por ejemplo, hace un testamento

También tenga en cuenta que algunas personas son más vulnerables al suicidio que otras. Los factores de riesgo incluyen:

- Problemas de salud mental (como depresión), alcoholismo o abuso de drogas
- Intentos previos de suicidio o antecedentes familiares de suicidio o abuso físico o sexual

Actúe

Si existe alguna posibilidad de que alguien que conozca esté pensando en suicidarse, no lo deje solo. Asegúrese de quitar todas las armas o los objetos potencialmente mortales, como las píldoras, y consiga ayuda.

Ante una crisis de salud del comportamiento

Los miembros de Mercy Care pueden llamar a la Línea de Crisis de Salud del Comportamiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

- Condado de Maricopa: **602-222-9444**
- Condados de Pima y Pinal: **1-866-495-6735**
- Condado de Gila: **1-877-756-4090**



Si desea estar más alerta, puede asistir a una de nuestras capacitaciones gratuitas sobre intervención ante el suicidio. Visite: <https://mercycaresafetalk.eventbrite.com> o bien <https://mercycaresist.eventbrite.com> para obtener una lista de las próximas fechas de capacitación.

El personal de la Línea de Crisis puede hacer lo siguiente:

- Reunirse con usted en la comunidad
- Llevarlo a un lugar seguro
- Ayudarlo a identificar sus recursos para la atención
- Ayudarlo a coordinar asesoramiento
- Ofrecer opciones para manejar otras situaciones urgentes

Siempre llame al **911** en situaciones que pongan en riesgo la vida.

Si necesita a alguien con quien hablar, llame a la línea de apoyo Warm Line al **602-347-1100**.

La línea de apoyo está dirigida por especialistas acreditados en apoyo de pares. Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

Fuentes: American Association of Suicidology; Centers for Disease Control and Prevention; HelpGuide.org; National Institute of Mental Health



La atención médica en las distintas culturas

Creencias. Costumbres. Valores. Son pilares fundamentales de su cultura, religión u origen étnico. Ayudan a hacer de usted la persona que es. ¿Pero qué pasa si su médico tiene otro origen?

Tal vez no compartan las mismas ideas sobre la salud, la enfermedad o el tratamiento médico, lo cual no significa que usted no vaya a recibir una muy buena atención. Pero, para eso, usted y su médico deben hablar.

Por ejemplo, asegúrese de que su médico respete su punto de vista respecto a:

- Cómo quiere usted hablar de sus síntomas y otros problemas de salud
- Quién debe brindarle tratamiento
- Qué tratamientos usted tal vez no quiera recibir

Cuando su médico conozca y valore sus orígenes y creencias, será más fácil para usted mantenerse saludable y aliviarse si se enferma.

Fuentes: U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health; National Institutes of Health

Parte D de Medicare: cómo tomar sus medicamentos de la forma correcta

Mercy Care quiere que usted esté lo más saludable posible para que pueda disfrutar de la vida. Una de las formas más importantes de mantenerse saludable es tomar los medicamentos según las indicaciones del médico y tomarlos al horario preestablecido. El término utilizado para describir si los pacientes toman sus medicamentos de la forma correcta es “cumplimiento con la medicación”. Un buen cumplimiento con la medicación es importante para su salud. Hay muchas enfermedades que no muestran sus efectos adversos todos los días. Estas enfermedades pueden incluir diabetes, presión arterial alta y colesterol, entre otras. Dado que usted no siente los efectos de estas enfermedades todo el tiempo, puede ser difícil acordarse de tomar los medicamentos.

Aquí le damos algunos consejos para ayudarle:

- Mantenga sus medicamentos en un lugar al que recuerde ir todos los

días, como el botiquín junto al cepillo de dientes.

- A menos que su médico le indique un horario específico, tome sus medicamentos cuando le sea fácil recordarlo. Haga que tomar sus medicamentos sea parte de su rutina diaria.
- Utilice un pastillero y anote en el pastillero la hora a la que tomará los medicamentos.
- Utilice un despertador o un dispositivo electrónico (tableta, teléfono inteligente) para acordarse de que debe tomar sus medicamentos.
- Pida a un familiar o amigo cercano que le recuerden que debe tomar sus medicamentos.

Mantenga siempre sus medicamentos fuera del alcance de los niños. Si tiene alguna duda sobre los medicamentos que toma, consulte a su médico o farmacéutico.

ASUNTOS DE SALUD se publica como un servicio comunitario a los miembros de Mercy Care, 4755 S. 44th Place, Phoenix, AZ 85040.

Los servicios contratados están financiados por un contrato con AHCCCS.

Esta es información general de salud y no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltelo a este sobre sus necesidades de atención médica.

Mercy Care es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

Llame a Servicios a Miembros de Mercy Care de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m., al **602-263-3000** o **1-800-624-3879 (TTY/TDD 711)**. Línea de enfermería las 24 horas: **602-263-3000** o **1-800-624-3879**. **www.MercyCareAZ.org**

2019 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

MC-1274