



ASUNTOS DE SALUD

Otoño/invierno de 2023

Refrigerios saludables y económicos que toda su familia querrá probar

Darle a su familia los refrigerios adecuados puede cumplir una doble función: llenarlos de buena energía y salud ahora y mejorar la inmunidad para ayudar a combatir las enfermedades a medida que nos aproximamos a la época de la influenza y los resfríos. Sin embargo, las opciones habituales como las golosinas, las galletas y las papas fritas envasadas pueden ser caras y dañar su salud a largo plazo. En lugar de eso, pruebe estos refrigerios sencillos. Son buenos para la salud y amigables con su billetera.

Yogur griego

Es espeso y cremoso, y está repleto de calcio y proteína. Agréguele unos trozos de banana para aportar potasio. También puede agregar bayas (frescas o congeladas) para aportar vitamina C y antioxidantes.

Manzana con mantequilla de maní

La mantequilla de maní tiene grasas saludables y proteína. Si le agrega la fibra saciante de una manzana, tendrá un refrigerio que lo mantendrá lleno hasta su próxima comida.

Un vaso de leche

Un vaso frío (o una taza tibia) es una manera fácil de satisfacer el hambre. Además, está tomando minerales que refuerzan el sistema inmunitario (como calcio) y vitaminas A y D.

Vegetales frescos y hummus

Hecho de puré de garbanzos, el hummus es una fuente excelente de proteínas a base de plantas. Acompáñelo con vegetales crudos como zanahorias y pimientos.



Signos de depresión según la edad

Todos podemos tener depresión. También es un trastorno que responde muy bien al tratamiento. Como algunos síntomas varían según la edad, es importante saber a qué prestar atención.

Niños

- Discuten más, o se muestran malhumorados o molestos.
- A menudo están cansados o inquietos.
- Tienen problemas de concentración en la escuela.
- Se sienten fuera de lugar, culpables o inútiles.
- Pueden autolesionarse o tener comportamientos autodestructivos.
- Tienen arrebatos de ira o berrinches.

Adolescentes

- Les va mal en la escuela.
- Están inquietos o preocupados.
- Reaccionan de forma exagerada a las críticas.

- Les falta energía, motivación o entusiasmo.
- Consumen sustancias como alcohol o drogas.
- Tienen baja autoestima.
- No cuidan su apariencia.

Adultos

- A menudo se muestran molestos, frustrados, irritables o enojados.
- Pierden el interés en socializar o cultivar pasatiempos.
- Se muestran inquietos, preocupados o perezosos.
- Se sienten inútiles o muy culpables.
- Tienen dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones.
- Los adultos mayores también pueden sentirse ansiosos, confundidos o indefensos, o llorar con facilidad.

Madres recientes (conocida como “depresión posparto”)

- Se sienten agobiadas o “vacías”.
- Muestran indiferencia hacia el bebé.
- Tienen ataques de pánico.
- Están cansadas.
- Muestran una pérdida progresiva del interés en las actividades.
- Dudan de sí mismas y sienten culpa o enojo.
- Experimentan cambios en los patrones de sueño o alimentación.
- Piensan en dañarse a sí mismas o a su bebé.

Si ve algunos de estos signos en un ser querido o en usted mismo, busque ayuda de su PCP.

Cómo hablar con un ser querido sobre suicidio

A veces, cuando un ser querido tiene dificultades en su vida, es posible que piense en suicidarse. Es importante conocer las señales de alerta y buscar ayuda.

Es posible que diga que quiere morirse, que se siente desesperanzado, que no tiene un propósito o que es una carga para otras personas. Escúchelo con atención. Hágale saber que puede contar con usted.

En otras ocasiones, un ser querido está pensando en suicidarse pero no se lo dice a nadie. Busque señales de advertencia, por ejemplo:

- Deja de socializar.
- Duerme demasiado o muy poco.
- Aumenta el consumo de drogas o alcohol.
- Está ansioso, inquieto o es imprudente.

Pregúntele si está pensando en suicidarse. Hágale saber que el suicidio es un asunto grave. Puede ayudar a su ser querido a encontrar recursos útiles.

La línea directa para casos de crisis y suicidio es un servicio nacional gratuito. Cuenta con asesores capacitados disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Ofrecen apoyo en inglés y español. Llame o envíe un mensaje de texto a la línea directa al **988** o ingrese en **988lifeline.org** para chatear.

Más recursos:

- livingworks.net
- save.org
- 988lifeline.org/help-someone-else/
- bethe1to.com/bethe1to-steps-evidence/
- mercycareaz.org/wellness/crisis

Recursos para crisis de salud emocional y psicológica

Los miembros de Mercy Care pueden llamar a la **línea para crisis de salud del comportamiento de Arizona**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al **1-844-534-HOPE (4673)** o envíe un mensaje de texto con la palabra “HOPE” al **4HOPE (44673)**. Apoyo por chat disponible en **crisis.solari-inc.org/start-a-chat**.

El personal de la línea de crisis puede hacer lo siguiente para ayudarlo:

- Brindar apoyo telefónico ante una crisis.
- Enviar un equipo móvil de ayuda ante una crisis para apoyarlo en la comunidad.
- Coordinar el traslado para llevarlo a un lugar seguro.
- Ayudarlo a recibir asesoramiento o comunicarse con su proveedor de cuidado ambulatorio.
- Brindar opciones para lidiar con situaciones urgentes.

Línea para casos de crisis de veteranos:

1-800-273-8255 (opción 1)

Línea directa para casos de crisis y suicidio: 988

Línea nacional de mensajes de texto para casos de crisis:

Envíe un mensaje de texto con la palabra “HOME” al **741741** ante cualquier tipo de crisis, o visite **<https://www.crisistextline.org/text-us/>**.

Línea directa para adolescentes:

Llame o envíe un mensaje de texto al **602-248-TEEN (8336)**.

Líneas tribales para casos de crisis:

- Reserva apache de San Carlos: **1-866-495-6735**
- Comunidades indígenas de Gila River y Ak-Chin: **1-800-259-3449**
- Comunidad indígena de Salt River Pima Maricopa: **1-855-331-6432**
- Nación Yavapai de Fort McDowell: **480-461-8888**
- Distrito San Lucy de Nación Tohono O’odham: **480-461-8888**
- Nación Tohono O’odham: **1-844-423-8759**
- Reserva de la tribu Pascua Yaqui: Tucson **520-591-7206**; Guadalupe **480-736-4943**
- Reserva de la tribu apache White Mountain: **928-338-4811**
- Nación Navajo: **928-551-0508**

Si necesita alguien con quien hablar, llame a la línea de ayuda Warm Line al **602-347-1100**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. En esta línea lo atenderán especialistas acreditados en apoyo entre pares. Llame siempre al **911** si está en una situación que pone en riesgo la vida.

El secreto para que su familia se mantenga saludable todo el año

Se lo contamos: son las vacunas. Estas pueden ayudar a que su familia se mantenga saludable este invierno, y durante muchas estaciones más. Aquí le contamos sobre seis vacunas que debe tener en cuenta. Ingrese en [CDC.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines) para obtener una lista completa. Puede programar las vacunas con su proveedor de cuidado primario.



Varicela

Cuándo debe aplicarse la vacuna: Los niños reciben dos dosis. La primera dosis se aplica entre los 12 y los 15 meses de edad. La segunda dosis se aplica entre los 4 y los 6 años. Si nunca recibió la vacuna o tuvo varicela, deberá vacunarse.

Difteria, tétanos y tosferina o *pertussis* (DTaP y Tdap)

Cuándo debe aplicarse la vacuna: Los niños pequeños en general reciben cinco dosis de la vacuna DTaP entre los 2 meses y los 6 años. La Tdap es para niños mayores; la primera dosis se aplica entre los 11 y 12 años. Los adultos necesitan una dosis de la vacuna Tdap de refuerzo cada 10 años (con más frecuencia en mujeres embarazadas).

Influenza (gripe)

Cuándo debe aplicarse la vacuna: Una vez al año. Vacúnese lo antes posible. Por lo general, es en septiembre u octubre, en otoño.

Virus del papiloma humano (HPV)

Cuándo debe aplicarse la vacuna: La primera dosis se aplica entre los 11 y los 12 años. Si usted es mayor y no recibió la vacuna, hable con su médico. El HPV, una infección de transmisión sexual (ITS), puede causar cáncer de cuello uterino y otros tipos de cáncer.

Sarampión, paperas y rubéola (MMR)

Cuándo debe aplicarse la vacuna: La primera dosis, entre los 12 y los 15 meses de vida; la segunda dosis, entre los 4 y los 6 años. A veces los adultos necesitan aplicársela de nuevo. Pregúntele al médico si la necesita.

Enfermedad neumocócica

Cuándo debe aplicarse la vacuna: Los bebés, los niños pequeños y los adultos mayores la necesitan. Se aplican cuatro dosis en total: a los 2, a los 4 y a los 6 meses, y entre los 12 y los 15 meses. Los adultos de 65 años o más reciben una dosis adicional.

La temporada de influenza ya está aquí

La influenza es un virus, y puede mutar de un año a otro. Este es el motivo por el que debe vacunarse todos los años. Si tiene 65 años o más, o si tiene una enfermedad crónica, tiene más probabilidades de enfermarse gravemente de influenza. Esto puede hacer que lo internen, o incluso ocasionar la muerte.

Medidas que puede tomar para protegerse:

- Evite el contacto directo con personas enfermas.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Limpie y desinfecte superficies y objetos.
- Duerma lo suficiente, aliméntese bien y manténgase activo.

No se arriesgue a interrumpir su cobertura de Medicaid Actualice la información de contacto que tiene AHCCCS, la agencia de Medicaid de su estado. De esta manera, podrán contactarlo para renovar su cobertura. Ingrese en [healtharizonaplus.gov](https://www.healtharizonaplus.gov) para obtener información sobre la renovación de sus beneficios.

Medicare Parte D

Beneficios de medicamentos con receta para quienes tienen doble elegibilidad

Se considera que quienes tienen Medicaid y además cumplen con los requisitos para Medicare y están inscritos en dicho programa tienen doble elegibilidad. Una vez que cumple con los requisitos para inscribirse en Medicare, su plan de Medicaid ya no puede pagar sus medicamentos. Las personas con doble elegibilidad deben inscribirse en un plan de Medicare que incluya cobertura de medicamentos con receta de la Parte D. Los planes Medicare Advantage incluyen cobertura de servicios cubiertos por Medicare, medicamentos con receta de la Parte D y otros beneficios que no están cubiertos por Medicare. Algunos planes de Medicare Advantage son planes de Necesidades Especiales. Estos planes incluyen cobertura de servicios cubiertos por Medicare, medicamentos con receta de la Parte D y beneficios adicionales. Además, se coordinarán con la cobertura del plan de Medicaid que tenga la persona con doble elegibilidad.

Mercy Care ofrece un plan de Necesidades Especiales de Doble Elegibilidad (D-SNP), llamado Mercy Care Advantage, que incluye cobertura de medicamentos de la Parte D. A través de la cobertura de medicamentos de la Parte D, usted pagará una suma pequeña por los medicamentos cubiertos. Si vive en un hogar de ancianos y tiene cobertura completa de Medicaid, no pagará nada por los medicamentos cubiertos. Si no opta por un plan de Medicare que incluya cobertura de medicamentos de la Parte D, Medicare lo inscribirá automáticamente en un plan independiente de medicamentos con receta de Medicare Parte D. Las personas con doble elegibilidad pueden cambiar de plan de Medicare en determinados momentos del año. *Nota: AHCCCS no tiene contrato con ningún plan independiente de medicamentos con receta de Medicare Parte D, ni supervisa las actividades de ningún plan del tipo mencionado.*



Farmacias de la red

Acuda siempre a una farmacia de la red de Mercy Care para obtener sus medicamentos con receta. Tenga en cuenta que Walgreens no es una farmacia de la red de Mercy Care. Para buscar una farmacia de la red, visite nuestro sitio web, <https://www.mercycareaz.org/find-a-provider>. También puede pedir ayuda llamando a Servicios al Cliente al **602-263-3000** o al **1-800-624-3879** (TTY: 711).

Los miembros de ACC-RBHA con una designación de enfermedad mental grave (SMI) deben llamar a Servicios al Cliente de Mercy Care ACC-RBHA al **602-586-1841** o al **1-800-564-5465** (TTY: 711).

Los miembros de DCS CHP deben llamar a Servicios al Cliente de Mercy Care DCS CHP al **602-212-4983** o al **1-833-711-0776** (TTY: 711).

Para obtener información sobre administración de farmacia y actualizaciones, visite los enlaces incluidos más abajo. Puede ver qué medicamentos están cubiertos y si hay algún requisito para obtenerlos. También puede consultar qué debe hacer el médico si usted quiere un medicamento que no está cubierto.

- Miembros de ACC:
<https://mercyar.es/a-pharmacy>
- Miembros de RBHA:
<https://mercyar.es/r-pharmacy>
- Miembros de ALTCS:
<https://mercyar.es/l-pharmacy>
- Miembros de DDD:
<https://mercyar.es/d-pharmacy>
- Miembros de DCS CHP:
<https://mercyar.es/dcs-pharmacy>

Aspectos básicos de la enfermedad cardíaca

La enfermedad cardíaca no es una sola afección. Hay muchos tipos, entre ellos, enfermedad de la arteria coronaria, enfermedad cardíaca congestiva, arritmia, ataque cardíaco y derrame cerebral. Pero estas afecciones tienen muchos síntomas en común. Los exámenes son a menudo los mismos. Si está preocupado por su salud cardíaca, hable con su proveedor de cuidado primario (PCP) sobre la posibilidad de realizarse una de estas pruebas.



Tomografía computarizada

Este examen busca calcio en las arterias, que es un signo de acumulación de placa. Si la prueba muestra que hay acumulación de placa, su médico puede recomendarle medicamentos para disminuir el colesterol.

Prueba de esfuerzo

Esta prueba generalmente consiste en monitorear su corazón mientras usted camina sobre una cinta de correr. Si tiene dolor en el pecho, una prueba de esfuerzo puede ayudar a su PCP a decidir si es un problema cardíaco.

Electrocardiograma

Se trata de una prueba sencilla y que no es dolorosa. Registra la actividad eléctrica del corazón mediante electrodos que se colocan en su pecho.

Angiograma

Si las otras pruebas arrojan resultados anormales, o si tiene síntomas, es posible que le indiquen esta prueba. Muestra el flujo sanguíneo a través de sus venas y arterias para ver si hay obstrucciones.

Si cree que puede estar sufriendo un ataque cardíaco, llame al **911** de inmediato. Obtener ayuda rápidamente puede salvarle la vida y llevar a una mejor recuperación.

Los síntomas de un ataque cardíaco pueden ser, entre otros:

- Dolor u opresión en el pecho.
- Dolor en la mandíbula o el cuello.
- Falta de aire.
- Sudoración, náuseas o mareos.

Conozca los signos de preeclampsia

La preeclampsia es una forma de presión sanguínea alta que puede suceder durante el embarazo. Puede ser peligrosa tanto para la madre como para el bebé. Durante sus chequeos prenatales, su médico la examinará para detectar preeclampsia. Llame a su médico de inmediato si experimenta alguno de estos síntomas:

- Dolores de cabeza fuertes.
- Visión borrosa, manchas frente a los ojos o sensibilidad a la luz.
- Náuseas y vómitos.
- Manos y pies hinchados.
- Aumento de peso repentino de más de una libra por día.
- Dolor en la parte superior derecha del estómago.
- Falta de aire.

No se arriesgue a interrumpir su cobertura de Medicaid Actualice la información de contacto que tiene AHCCCS, la agencia de Medicaid de su estado. De esta manera, podrán contactarlo para renovar su cobertura. Ingrese en healtharizonaplus.gov para obtener información sobre la renovación de sus beneficios.

Presentamos Teledentistry

Your Dentist, Anytime Anywhere®

Los miembros de Mercy Care de Medicaid ahora pueden **acceder** a un dentista las 24 horas del día, los 7 días de la semana, todo el año. Puede hacer una videollamada con un dentista mediante su dispositivo inteligente.

Es una opción simple y conveniente para el **cuidado dental de emergencia** y, además, no tiene ningún costo para usted. El cuidado dental de emergencia puede referirse a un diente roto o astillado, dolor de muelas, inflamación en la cara o sangrado.

¿En qué casos puedo usar Teledentistry.com?

- Cuando necesite cuidado dental inmediato.
- Si su dentista no está disponible.
- Si está considerando ir a la sala de emergencias o a un centro de cuidado de urgencia por un problema dental.
- Cuando no tenga un traslado coordinado para recibir cuidado.

¿Cómo funciona Teledentistry.com?

- Llame en cualquier momento al **866-302-0905**.
- Tenga su tarjeta de identificación de miembro de Mercy Care a mano.
- O visite **bit.ly/AZ-teledentistry**.
- Siga las indicaciones para obtener cuidado.

¿Tiene preguntas? Envíe un correo electrónico a **support@teledentistry.com** o llame al **866-302-0905**.



4 consejos para mantener los pulmones sanos

Ya sea que tenga una enfermedad pulmonar crónica (como asma) o una infección respiratoria (como un resfrío), siga nuestros consejos para respirar mejor.

- 1 Tome los medicamentos según lo indique su médico. Además, si le indican que use un inhalador, hágalo de manera correcta.
- 2 Vacúnese contra la influenza, idealmente antes de que termine octubre.
- 3 Consulte a un alergista de ser necesario. Las alergias pueden desencadenar un ataque de asma.
- 4 Si fuma, deje de hacerlo. Es la mejor forma de evitar un mayor daño pulmonar.

Medir la competencia cultural

Nos comprometemos con nuestros miembros y su cuidado. Nos importan mucho. Por eso, dedicamos tiempo y esfuerzo para que la competencia cultural esté presente en todo lo que hacemos. Es decir, respetamos sus creencias, su cultura y su idioma.

Les exigimos a nuestros proveedores que respeten las diferencias culturales de los miembros al prestarles servicios. Se guían por los estándares de servicios cultural y lingüísticamente adecuados. Con estos estándares, se busca asegurar que los servicios respeten las diferencias culturales y lingüísticas de los pacientes.

En Mercy Care, tenemos dos departamentos que supervisan lo que hacen los proveedores. Estos departamentos son Competencia Cultural y Control de Calidad. Ofrecen apoyo a los proveedores. Garantizan que los miembros obtengan servicios de manera adecuada. Así, nos cercioramos de mejorar los servicios que respeten siempre su cultura y su forma de vida.



Cuidado integrado

El cuidado integrado se refiere a que usted puede recibir cuidado para su cuerpo y su mente dentro de un solo plan de salud.

Les ofrecemos servicios de cuidado integrado a las siguientes personas:

- Miembros que reciben cuidado a largo plazo desde 2000.
- Miembros con una designación de enfermedad mental grave (SMI) desde 2014.
- Miembros de AHCCCS Complete Care desde 2018.
- Miembros con discapacidades del desarrollo desde 2019.
- Miembros del plan de salud completo del Departamento de Seguridad Infantil de Mercy Care (Mercy Care DCS CHP) desde 2021.

Mantenemos nuestro compromiso de brindarle más opciones para que reciba todo el cuidado que necesite. Estamos felices de que haya elegido Mercy Care.

Si tiene alguna pregunta o si necesita obtener servicios, llame a Servicios al Cliente.



Programas cubiertos con fondos de subvención para ayudar a la recuperación y la salud mental

¿Sabía que Mercy Care ayuda a manejar el financiamiento de subvenciones de recuperación y salud mental para proveedores de salud emocional y psicológica? Este financiamiento es posible gracias a la Administración de Servicios de Salud Mental y por Abuso de Sustancias (SAMHSA).

Incluso si sus beneficios de AHCCCS no cubren alguno de estos servicios, es posible que todavía pueda recibir tratamiento mediante estos programas cubiertos con fondos de subvención. Estos programas también ayudan a personas sin seguro.

Subvención global para la salud mental

Esta subvención brinda servicios comunitarios de salud mental a las siguientes personas:

- Adultos con una designación de enfermedad mental grave (SMI)
- Niños con una designación de trastorno emocional grave (SED).
- Personas que tuvieron su primer episodio de psicosis (FEP).

Para obtener información sobre el financiamiento de la subvención global para la salud mental, visite mercycares.org/wellness/grants.

Subvención para la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias

La subvención para la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias brinda servicios de tratamiento para el abuso de sustancias a jóvenes y adultos.

Para obtener información sobre el financiamiento de la subvención para la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias, visite mercycares.org/wellness/sabg.

Subvención estatal en respuesta al consumo de opioides

La subvención estatal en respuesta al consumo de opioides ayuda a obtener acceso a tratamientos asistidos con medicamentos (MAT), cuidado integrado y servicios de recuperación de adicciones por consumo de opioides y estimulantes.

Para obtener información sobre el tratamiento de la adicción a los opiáceos, visite mercycares.org/wellness/opioids.

Llame al Departamento de Servicios al Cliente de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 6:00 p. m., al **602-263-3000** o al **1-800-624-3879 (TTY/TDD: 711)** para conectar con el cuidado. Los miembros de ACC-RBHA con designación de SMI pueden llamar al **602-586-1841** o al **1-800-564-5465 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¿Tiene presión sanguínea alta?

La presión sanguínea alta, o hipertensión, a menudo recibe el nombre de “asesino silencioso” porque presenta muy pocos síntomas. La única forma de saber con seguridad es mediante el control de la presión sanguínea.

Estos son algunos factores que pueden aumentar el riesgo de sufrir presión sanguínea alta:

- **Historia familiar.** La presión sanguínea alta es hereditaria.
- **Edad.** A medida que usted envejece, los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos y aumentan la presión sanguínea.
- **Raza.** Los afroamericanos tienen un mayor riesgo de sufrir presión sanguínea alta.
- **Género.** Los hombres tienen más probabilidades de sufrir presión sanguínea alta antes de los 64 años, mientras que las mujeres tienen más probabilidades luego de los 65 años.

Lo bueno es que puede tomar medidas para disminuir los riesgos, como por ejemplo las siguientes:

- Haga ejercicio la mayoría de los días de la semana.
- Siga una dieta saludable que incluya frutas, vegetales, granos integrales y productos lácteos descremados.



- Disminuya la cantidad de sal que consume.
- Evite fumar y tomar alcohol.
- Duerma bien por la noche.

Hable con su proveedor del cuidado de la salud y hágase controlar la presión sanguínea en cada consulta.

Igualdad en materia de salud en el foco

La misión de Mercy Care es ayudarlo a vivir una vida más saludable y alcanzar su máximo potencial. Una manera de hacerlo es enfocarnos en la igualdad en materia de salud. Este enfoque garantiza que el cuidado que recibe sea justo, accesible y personalizado para ajustarse a sus necesidades.

Hay factores sociales, llamados “determinantes sociales de la salud”, que desempeñan un gran papel en su bienestar. Entre estos factores se encuentra el acceso a alimentos saludables, vivienda, educación y oportunidades laborales. Aquí encontrará algunos recursos con los que puede comunicarse para obtener apoyo.

2-1-1 Arizona

Puede obtener información sobre empleo y servicios a familias, alimentos, indumentaria y refugio, además de cómo obtener ayuda en caso de violencia doméstica. Visite 211arizona.org o llame al **211**.

Abuso de sustancias y salud mental

Puede encontrar sitios para tratamientos de salud mental y por abuso de sustancias. Visite findtreatment.samhsa.gov o llame al **1-877-726-4727**.

Health-e-Arizona

Puede renovar los beneficios de AHCCCS, consultar la cobertura y actualizar su información. Visite healthearizonaplus.gov.

ARIZONA@WORK

Puede obtener ayuda para encontrar empleo. Visite arizonaatwork.com.

Más recursos disponibles en mercycaarez.org/wellness/community-resources.

¿Conoce MAT?

Es la sigla en inglés de “tratamiento asistido por medicamentos”. Implica utilizar medicamentos aprobados y terapias de la salud emocional y psicológica, como asesoramiento, para tratar los trastornos por consumo de sustancias. Este tratamiento también se llama “medicamentos para el trastorno por el uso de opioides” (MOUD).



Cuando las personas abusan de los opioides, pueden volverse adictos o dependientes. Si no tienen opioides en su sistema, pueden sufrir síndrome de abstinencia.

Entre los síntomas del síndrome de abstinencia se encuentran los siguientes:

- Diarrea.
- Retorcijones.
- Náuseas y vómitos.
- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Antojos intensos.

Cuando esté listo para comunicarse con MAT, estos medicamentos pueden ayudarlo a recuperarse de una dependencia de opioides.

- La **metadona** viene en una dosis líquida. Puede proporcionar un mejor control de los síntomas del síndrome de abstinencia y los antojos para quienes usan opioides a largo plazo.
- La **buprenorfina** disminuye los antojos de opioides. La presentación puede ser una píldora, una lámina para la mejilla o un implante subcutáneo para 6 meses.

- La **naltrexona**, que puede tomarse como una píldora a diario o aplicarse con una inyección mensual, funciona de una manera diferente. Si una persona que toma naltrexona comienza a abusar de los opioides otra vez, la naltrexona bloquea los efectos sedativos y de “subidón”.

MAT puede brindarle apoyo

Su relación con MAT se tratará de mucho más que solo recibir medicamentos. Como parte del cuidado, también recibirá terapia de salud emocional y psicológica, como asesoramiento. Algunos de nuestros proveedores tienen puntos de acceso MAT las 24 horas del día, los 7 días de la semana (“MAT 24/7 Access Points”).

Mercy Care tiene contrato con más de 35 programas diferentes de tratamiento por abuso de opioides. Están preparados para hacerle conocer MAT. Pueden mostrarle cómo MAT puede iniciarlo en un camino hacia la recuperación, la salud y el bienestar.

Para conocer las ubicaciones cerca de usted, visite DoYouKnowMAT.com.

Cuando esté listo, estaremos a su disposición. Podemos ayudarlo a conectarse con MAT o con cualquier otro tratamiento y apoyo que sea adecuado para usted. Hasta que se sienta preparado, queremos que usted y sus seres queridos estén seguros.

- No comparta ni reutilice agujas, y no mezcle fármacos.
- Obtenga ayuda médica si se siente mal (física o mentalmente).

ASUNTOS DE SALUD

se publica para los miembros de Mercy Care.

4750 S. 44th Place, Suite 150, Phoenix, AZ 85040.

Esta es información general de salud y no debe reemplazar el cuidado o el consejo de su proveedor. Siempre pídale a su proveedor información sobre sus necesidades específicas de cuidado de salud.

Mercy Care es administrada por Aetna Medicaid Administrators, LLC, an Aetna company.

Llame al Departamento de Servicios al Cliente de Mercy Care de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 6:00 p. m., o a la línea de enfermería las 24 horas: Para miembros de ACC: Llame al **602-263-3000** o al **1-800-624-3879 (TTY: 711)**. Los miembros de RBHA deben llamar al **602-586-1841** o al **1-800-564-5465 (TTY: 711)**. www.MercyCareAZ.org

Manual para miembros

Puede recibir el manual para miembros de este año a través del Departamento de Servicios al Cliente de Mercy Care sin costo. También pueden enviarle una copia del Directorio de proveedores sin costo. El horario de atención es de lunes a viernes, de 7 a. m. a 6 p. m. Para miembros de ACC: Llame al **602-263-3000** o al **1-800-624-3879 (TTY: 711)**. Los miembros de RBHA deben llamar al **602-586-1841** o al **1-800-564-5465 (TTY: 711)**.

Nondiscrimination Notice

Mercy Care complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Mercy Care does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or sex.

Mercy Care:

- Provides no-cost aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides no-cost language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-385-4104 (TTY:711)**.

If you believe that Mercy Care has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator
4500 East Cotton Center Boulevard Phoenix,
AZ 85040
Telephone: **1-888-234-7358 (TTY 711)**
Email: MedicaidCRCoordinator@MercyCareAZ.org

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

