

WHOLE you

OTOÑO DE 2024 | BOLETÍN



Contenido

Combata la gripe página 2

Resumen de Medicare Part D página 3

Yoga para todas las edades página 4

Exploraciones médicas de detección temprana página 5

Prevención del suicidio página 6

Servicios de apoyo a la familia página 7

Sopa de letras página 8

Respuestas de la sopa de letras página 9

C3 página 10

Servicios no cubiertos por Medicaid página 11

Responsabilidades de los afiliados página 11

Número de teléfono de Servicio para afiliados y líneas directas para situaciones de crisis página 12

¡Le damos la bienvenida!

A medida que nos adentramos en el otoño, me entusiasma compartir que Arizona Complete Health-Complete Care Plan estará disponible en todo el estado a partir del 1.º de octubre de 2024. Le damos la bienvenida al norte de Arizona a la familia de Arizona Complete Health-Complete Care Plan y le agradecemos a todas las personas que atendemos por confiar en nosotros. Estamos aquí para lo que necesite.

Mi nombre es James Stover y espero que su año esté yendo bien. En esta edición de Whole You, un boletín de Arizona Complete Health-Complete Care Plan, asegúrese de revisar los consejos sobre cómo combatir la gripe para mantenerse a salvo esta temporada. Disfrute de los artículos sobre Medicare Part D y los beneficios de practicar yoga a cualquier edad. Finalmente, encontrará recursos valiosos para mantener a los adolescentes, que pueden tener ideas suicidas, a salvo.

También quiero hacerle un recordatorio importante sobre la Guía para afiliados. Los afiliados de Arizona Complete Health-Complete Care Plan pueden obtener una Guía para afiliados en cualquier momento. Cada octubre se elabora una nueva Guía. Para obtener una Guía, llame a Servicio para afiliados al 1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711)

o descargue una copia.

<https://www-es.azcompletehealth.com/members/medicaid/resources/handbooks-forms.html>

¿Se perdió nuestra última edición? Mírela aquí:

<https://www-es.azcompletehealth.com/members/medicaid/resources/newsletters.html>

James Stover, presidente del plan Medicaid Arizona Complete Health-Complete Care Plan



Combata la gripe



La gripe es una enfermedad respiratoria causada por un virus llamado “influenza”. Se transmite fácilmente de una persona a otra y puede ser grave. Las personas mayores de 65 años y los niños menores de 5 años tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones a causa de la gripe. Las personas que tienen condiciones médicas crónicas también corren un mayor riesgo de tener complicaciones por la gripe.

Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, escalofríos y tos. Algunas personas presentan malestar estomacal, dolores de cabeza y dolores corporales. Las complicaciones por la gripe pueden incluir el empeoramiento de condiciones médicas e incluso la muerte.

La temporada de gripe alcanza su pico durante los meses fríos. La mejor manera de protegerse y de proteger a sus seres queridos contra la gripe es recibir la vacuna antigripal. La vacuna antigripal está aprobada para personas a partir de los 6 meses de edad. Cuando se vacuna, está manteniendo segura a su comunidad.

Hable con su proveedor de atención médica si tiene preguntas o necesita más información. Si se enferma, lávese las manos con frecuencia y quédese en casa. ¡Usted también puede combatir la gripe!

Resumen de Medicare Part D



Medicare tiene cuatro partes diferentes (A, B, C, D). La Parte A es para la cobertura hospitalaria. La Parte B es para las visitas al consultorio, algunas vacunas y cierto equipo médico. Un ejemplo de equipo médico son los suministros para el autoexamen de personas con diabetes. La Parte C es para cuando usted elige tener cobertura de beneficios a través de un plan privado en lugar de Medicare original. La Parte D es la cobertura de medicamentos recetados. Medicare Part D también cubre algunas vacunas que no están cubiertas por la Parte B.

Cada plan tiene una lista llamada "Formulario". Se trata de una lista de medicamentos cubiertos y preferidos. Puede acceder a esta lista en el sitio web del plan. Es posible que tenga cobertura de Medicare y Medicaid. En ese caso, su plan Medicaid puede pagar los medicamentos que el plan Medicare Part D no cubre. Cuando vaya al médico, pídale que se asegure de que su medicamento está cubierto en el Formulario. Si tiene dudas sobre qué medicamentos están cubiertos en la farmacia, puede buscar en el sitio web de su plan Medicare. También puede llamar al Servicio para afiliados al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación (ID).

Si el medicamento no está en el Formulario, usted o su médico pueden solicitar una excepción. Hay algunos medicamentos que no tienen ningún tipo de cobertura.

Por ejemplo, los medicamentos que se usan para el aumento o la pérdida de peso.

Medicare también puede establecer límites en medicamentos que están enumerados en el Formulario. Antes de ir a la farmacia, debe averiguar si su medicamento tiene un límite.

Existen tres tipos principales de límites. El primero es la autorización previa. Es cuando debe obtener la aprobación previa del plan antes de que se cubra un medicamento.

El segundo es la terapia escalonada. Es cuando el plan quiere que primero pruebe un medicamento menos costoso o diferente.

El tercero son los límites de cantidad. Es cuando su plan solo cubre cierta cantidad del medicamento durante un período determinado. Por ejemplo, un límite de 30 píldoras cada 30 días.

Para pagar menos por sus medicamentos recetados, use farmacias preferidas de la red. Estas son farmacias que tienen contrato con su plan.

Para obtener más información, comuníquese con el Servicio para afiliados o visite <https://wellcare.azcompletehealth.com> desde el enlace "Find a Doctor or Pharmacy" (Buscar un médico o una farmacia).

La Parte D usa categorías de medicamentos llamadas "niveles". Los niveles tienen diferentes copagos o costos compartidos. Cada plan establece sus propios niveles. Si no puede pagar su medicamento, hable con su médico para que le cambie a un medicamento de un nivel inferior.

La mayoría de los medicamentos están disponibles con receta médica para 3 meses. Pregunte a su médico o farmacéutico si está disponible una receta médica para 90 días. También puede usar una farmacia de prescripciones por correo para que le envíen los medicamentos a su domicilio. Para registrarse en el servicio de entrega por correo antes del 31 de diciembre de 2024, visite <https://www.express-scripts.com/rx>.

Su salud es importante para nosotros. Tomar los medicamentos según las indicaciones es una de las formas más fáciles de mantenerse saludable.

Yoga para todas las edades

Estirarse más y estresarse menos

El yoga es una actividad que puede disfrutar y en la que puede progresar con el tiempo. No importa su edad ni su estado físico. Es una actividad única porque ayuda a su cuerpo, mente y espíritu a la vez. El yoga le enseña a ser amable con su cuerpo y a aceptar lo que puede hacer y lo que no.

El yoga para una vida longeva y saludable:

Las investigaciones dicen que el yoga es maravilloso para su salud. Puede ayudar a reducir la presión arterial, disminuir la frecuencia cardíaca y hacerle sentir menos estrés. También ayuda a que su cerebro se sienta feliz. El yoga puede hacerle mover y doblarse mejor, además de fortalecer su cuerpo y mejorar su salud. Tiene muchos beneficios para todas las edades. Aquí le explicamos cómo puede ayudar en las distintas etapas de la vida:

- **Niños:** El yoga enseña cómo respirar profundamente, lo que le ayuda a calmarse. También le ayuda a concentrarse y aprender mejor. Además, le enseña a confiar en usted mismo, en lugar de buscar siempre la aprobación de los demás o mirar pantallas.
- **Adultos jóvenes:** Si siente estrés por el trabajo o cansancio por tener que cuidar de los niños, el yoga puede ayudarle a sentirse mejor. Su calidad de sueño puede mejorar. También permite que su cuerpo sea más fuerte y equilibrado.
- **Adultos de mediana edad:** El yoga combate las enfermedades como la presión arterial alta y la debilidad de los huesos.. Hace que su corazón se fortalezca y le permite a su cuerpo moverse mejor. ¡También puede mejorar su estado de ánimo!
- **Adultos mayores:** El yoga puede hacer que su cuerpo tenga más flexibilidad y equilibrio, lo que puede ayudarle a mantenerse a salvo de caídas. Un amplio rango de movimiento ayuda a mantener su independencia por más tiempo e, incluso, puede hacer yoga sentado.



Cómo empezar:

Puede encontrar una clase de yoga cerca de usted o mirar videos en línea para principiantes. Escuche siempre a su cuerpo. Si le cuesta mucho hacer un ejercicio, tómese un descanso y respire profundamente. Estirar sus brazos y respirar profundamente puede ayudarle a sentirse mejor.

Recuerde que nuestros cuerpos cambian a medida que crecemos, así que debemos ser cuidadosos al practicar yoga. No se exija demasiado. Existen herramientas como mantas y bloques que pueden ayudarle con las posturas. Lo más importante es escuchar a su cuerpo y respirar profundamente. El yoga ayuda a su mente, cuerpo y espíritu. No importa su edad o estado físico. ¡Debería intentarlo!

Exploraciones médicas de detección temprana

Servicios de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT)

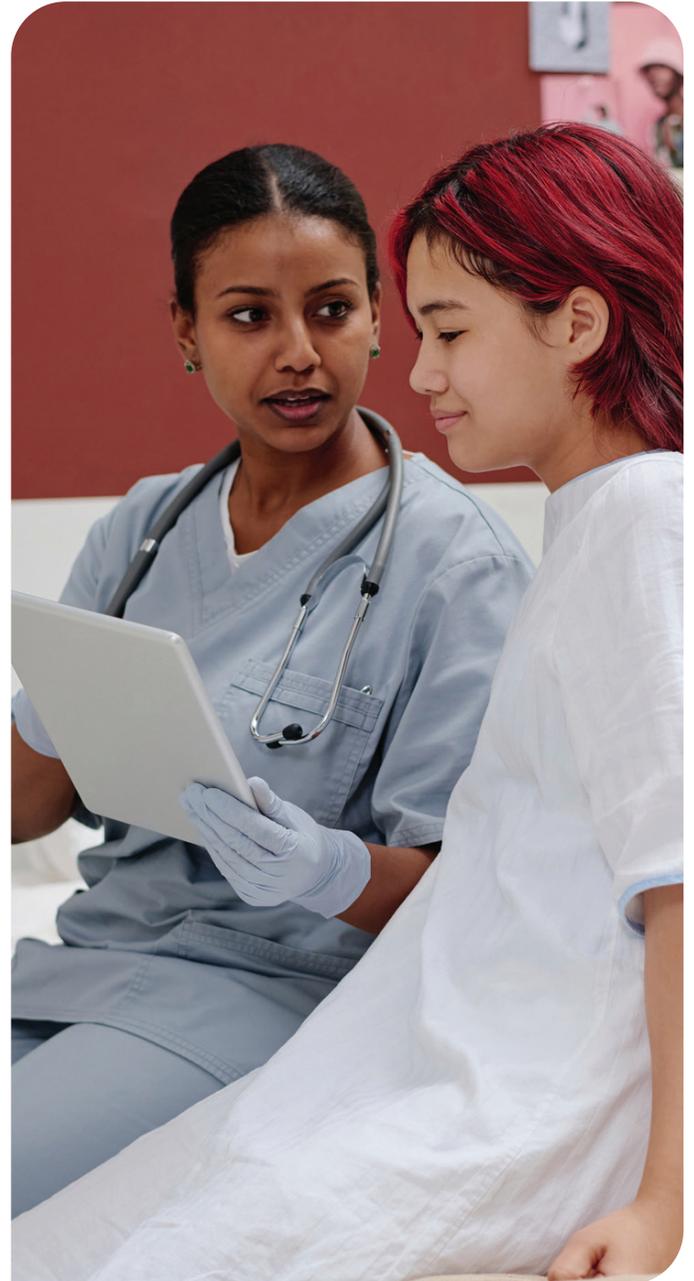
Medicaid cubre los servicios de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT), también conocidos como visita anual de bienestar, para niños y adolescentes menores de 21 años, en caso necesario. Estos servicios garantizan que las personas más jóvenes puedan acceder a la atención médica que necesitan.

Las exploraciones de detección y diagnóstico tempranas para la salud mental son muy importantes, ya que ayudan a identificar y tratar preocupaciones antes de que empeoren. Cuando los niños y adolescentes son examinados de forma temprana, los médicos pueden detectar si sufren de ansiedad, depresión o trastorno por uso de sustancias. El diagnóstico temprano también puede ayudar a los niños a tener un mejor rendimiento académico y a llevarse mejor con sus amigos, ya que los problemas sin tratar pueden dificultar el aprendizaje y el trato con los demás. Al detectar diagnósticos de salud mental de forma temprana, podemos brindar apoyo y tratamiento a los niños, ayudándoles a tener vidas más saludables y felices.

Puede acceder a estos servicios en sus citas con el proveedor de atención primaria (PCP):

- **Exploración de detección de trastorno por uso de sustancias (SUD) en adolescentes:** A la edad de 12 años, los adolescentes deberían comenzar a realizarse exploraciones de detección de SUD, en sus primeras visitas de EPSDT.
- **Exploraciones de detección de ideas suicidas en adolescentes:** A las edad de 10 años, los niños deberían comenzar a realizarse exploraciones de detección de ideas suicidas una vez por año, en sus visitas de EPSDT.
- **Exploración de detección de depresión posparto:** Las madres recientes deben realizarse una exploración de depresión posparto en los meses 1, 2, 4 y 6, durante sus visitas de EPSDT.

Recuerde utilizar los servicios para mantenerse al día con sus necesidades médicas importantes.





¿Cómo se puede ayudar a un adolescente que tiene pensamientos suicidas?

Muchos jóvenes tienen pensamientos suicidas, pero no suelen contar sus sentimientos a nadie. A veces, se lo dicen a un amigo, pero le piden que no diga nada a nadie. ¿Cuáles son los cambios emocionales normales que ocurren en la adolescencia con respecto a la depresión y el pensamiento suicida? Tenga en cuenta las siguientes sugerencias sobre cómo mantener a una persona joven a salvo.

1. La mejor habilidad para apoyar a un adolescente es escuchar.
2. Si nota que su salud mental está empeorando, esté alerta y explore los apoyos de salud mental.
3. Conozca los signos de alerta del suicidio, que pueden ser indicios verbales, situacionales y conductuales.
4. Cree un equipo de personas para apoyar al adolescente en problemas. Incluya a un amigo, entrenador, médico, consejero, pastor o familia extendida.
5. Incentívalo a dormir, hacer actividad física, limitar el tiempo frente a pantallas y tener una alimentación saludable.
6. Enfrente la situación con amabilidad, empatía, comprensión y esperanza.

Si un adolescente se encuentra ante un riesgo inmediato, un buen recurso es llamar a la Línea en Situaciones de Crisis que comprende todo el estado de Arizona: 1-844-534-4673 o 1-844-534-HOPE o envíe un mensaje de texto: 4HOPE (44673). Un empleado de esta línea determinará si es necesario enviar un Equipo Móvil en Situaciones de Crisis para ayudar al adolescente. Le brindarán los pasos a seguir para mantener al joven a salvo.

Es posible que una persona no tenga todas las respuestas para ayudar a un adolescente que tiene pensamientos suicidas. A continuación, encontrará recursos que pueden ayudarle.

Teen Lifeline Línea directa para adolescentes

<https://teenlifeline.org/>

Suicide Prevention Resource Center

(Centro de recursos para la prevención del suicidio)

<https://sprc.org/>

Federal Youth Grant (Subvención federal para jóvenes)

<https://youth.gov/youth-topics/youth-suicide-prevention>

¿Usted o alguien que conoce sufre una crisis de salud mental?

Llame a la línea estatal en situaciones de crisis.

Está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

Los servicios de crisis están a disposición de cualquier residente de Arizona, aunque no tenga cobertura de seguro de salud.

- **Línea Estatal en Situaciones de Crisis:** 1-844-534-4673 o 1-844-534-HOPE
 - o Mensajes de texto: 4HOPE (44673)
 - o Chat: <https://crisis.solari-inc.org/start-a-chat>
- **Línea nacional en situaciones de crisis:** (llamadas o mensajes de texto): 988
 - o Chat: 988lifeline.org/talk-to-someone-now.

Obtenga más información sobre los Servicios de Intervención en Situaciones de Crisis:

<https://www.azcompletehealth.com/members/medicaid/crisis-intervention-services.html>

Servicios de apoyo a la familia



El apoyo a la familia es un servicio de salud mental que pueden recibir los afiliados de Arizona Complete Health-Complete Care Plan. El apoyo a la familia está disponible para todos los afiliados inscritos. El apoyo a la familia es un servicio que ayuda a incluir a un familiar en su planificación de tratamiento. El familiar puede ser de sangre o un “familiar por elección”. Un familiar por elección puede tratarse de un amigo cercano, un compañero de trabajo o cualquier persona que el afiliado considere un familiar, incluso si no existe un parentesco físico entre ellos. Su proveedor puede brindarle más información sobre el apoyo a la familia y añadirlo a su plan de servicio.

Los Socios de apoyo a la familia acreditados están certificados para prestar servicios de apoyo a la familia. Los Socios de apoyo a la familia acreditados tienen experiencia ayudando a familiares con preocupaciones por abuso de sustancias o necesidades emocionales o de salud mental. También deben completar un programa de capacitación formal. Los Socios de apoyo a la familia acreditados ayudan a los familiares con el apoyo individual, comprendiendo las

preocupaciones de salud mental o de uso de sustancias de un ser querido y ayudándoles a navegar por el sistema de salud pública. Arizona Complete Health-Complete Care Plan se asocia con agencias que se enfocan en el apoyo a la familia y cuentan con personal de Socios de apoyo a la familia acreditados. Puede visitar los siguientes enlaces para obtener más información sobre los servicios de apoyo a la familia.

- Caring Connections for Special Needs (Conexiones asistenciales para necesidades especiales)
<https://ccsneeds.com>
- Family Involvement Center (FIC) (Centro de participación familiar)
<https://www.familyinvolvementcenter.org/>
- Mentally Ill Kids Distress (MIKID) (Niños con enfermedades mentales en situaciones de riesgo)
<https://www.mikid.org/>
- Raising Special Kids (Criar niños con necesidades especiales)
<https://raisingspecialkids.org/>

Sopa de letras



YRRCEOEV _____

TMISGA _____

GTRGIRE _____

ESPLAER _____

ELFS-ERCA _____

NECDETNOC _____

SLFE-RTWOH _____

LOYTNEMMEP _____

BMUHLE _____

REEP-OPPRTUS _____

Respuestas de la sopa de letras

La competencia cultural es la habilidad de entender y respetar los valores, las actitudes y las creencias que difieren de una cultura a otra, y tenerlas en cuenta y responder acorde a estas diferencias. La competencia cultural incluye el uso del lenguaje en la recuperación.

Las sopas de letras son divertidas formas de ayudar a aprender palabras y términos que suelen utilizarse en la recuperación. Saber más sobre las palabras que se utilizan en la recuperación, aumenta nuestra habilidad de tener empatía, mientras interactuamos con otras personas, escuchándoles activamente y comprometiéndonos de forma eficaz. Esta actividad puede ayudarle a crear relaciones de confianza y establecer una apreciación de las diferencias y similitudes entre pares y culturas diversas.

Recovery

Definición: La recuperación es el proceso de cambiar comportamientos para mejorar la salud y el bienestar (CMS, 2024).

Ejemplo: El proceso para combatir un trastorno (como el alcoholismo) o un problema real o percibido.

Stigma

Definición: Un conjunto de creencias negativas e injustas que tiene una sociedad o grupo de personas sobre algo.

Ejemplo: Todas las personas con depresión tienen pensamientos suicidas o las personas que buscan tratamiento son débiles, estos son ejemplos de estigma y no son verdad.

Trigger

Definición: Causar una reacción emocional intensa y a menudo negativa en otra persona.

Ejemplo: El ladrido de los perros puede ser un desencadenante para una persona que le tiene miedo a los animales.

Relapse

Definición: La recurrencia de síntomas de una enfermedad o un trastorno, después de un período de progreso.

Ejemplo: Caer nuevamente en hábitos adictivos puede llevar a tener sentimientos de culpa.

Self-care

Definición: Cuidar de uno mismo.

Ejemplo: Dormir lo suficiente, mantenerse hidratado, realizar actividad física.

Connected

Definición: Estar unidos o vinculados.

Ejemplo: La persona está conectada con el apoyo entre pares para recibir servicios de apoyo de salud mental.

Self-worth

Definición: Un sentido de valor propio como ser humano.

Ejemplo: Autoestima.

Employment

Definición: Actividad en la que uno participa o está empleada.

Ejemplo: Estar empleado, ya sea un empleo remunerado o no.

Humble

Definición: Una persona humilde no es orgullosa y no se cree mejor que otras personas.

Ejemplo: Una disculpa humilde o no tener miedo a admitir que cometió un error.

Peer-Support

Definición: Cuando las personas utilizan sus propias experiencias para ayudar a los demás.

Ejemplo: Reunir personas con experiencias compartidas para que se apoyen entre sí; proporcionar un espacio en donde sienta que le aceptan y comprenden; tratar las experiencias de cada uno con la misma importancia.

*Referencia(s):

1. Sex and Relationship Healing (2023). *60 Positive Affirmations for Recovering Addicts*. <https://sexandrelationshiphealing.com/blog/60-positive-affirmations-for-recovering-addicts/>
2. Aspen Ridge Recovery (2023). *Powerful Affirmation for Addiction Recovery*. <https://www.aspenridgerecoverycenters.com/positive-recovery-words/>
3. National Center for Cultural Competency. https://nccc.georgetown.edu/documents/Materials_Guide.pdf
4. Center for Medicare & Medicaid Services (CMS, 2024) behavioral health terms. <https://www.cms.gov/outreach-education/american-indian/alaska-native/behavioral-health/behavioral-health-terms>
5. Merriam-Webster (2024) dictionary. <https://www.merriam-webster.com/>
6. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA, 2024) General peer support. https://www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/brss_tac/peer-support-2017.pdf

Eventos de 2024 de la Colaboración para el Consenso Comunitario (C3)

C3 reúne a afiliados, proveedores y partes interesadas para compartir ideas y utilizar los comentarios para crear acciones que aborden un área de foco. El foco de 2023-2024 es el estigma y el uso de la compra basada en el valor para ayudar a los afiliados a lograr sus objetivos de atención médica. Lea más sobre C3 aquí: www-es.azcompletehealth.com/members/medicaid/resources/C3.html.

El evento de primavera de 2024 de C3 se realizó en el Arizona Western College el 3 de abril de 2024. El evento se enfocó en el desarrollo de la fuerza laboral. Aprendimos sobre los principales esfuerzos de Arizona Western College y sus socios. Además, el Consejo de Vida Independiente del Estado de Arizona (AZSILC) habló sobre su trabajo con la Colaboración para el Cuidado. A continuación se explican los grupos pequeños:

- Maneras para trabajar con instituciones educativas y profesionales en la materia.
- Un departamento de oradores para acceder a múltiples profesionales que quieran trabajar con instituciones educativas, ya sea como oradores y de muchas otras formas.
- Llevar el modelo de recuperación a las escuelas.
- Enseñar humildad y comunicación en la educación médica.
- Inspirar a los profesionales médicos para que aprendan siempre sobre el estigma.
- La mejor manera de obtener el apoyo de las escuelas.



Puede encontrar más notas en el siguiente enlace: www-es.azcompletehealth.com/members/medicaid/resources/C3.html.

Acompáñenos en nuestro evento de invierno el 4 de diciembre, en donde debatiremos más formas de combatir el estigma. Envíenos un correo electrónico a: AzCHC3Event@azcompletehealth.com para unirse a nuestra lista de correo electrónico para recibir noticias sobre C3 e invitaciones a nuestros eventos.



Servicios no cubiertos por Medicaid

¿Sabía que el Sistema de Contención de Costos de Atención Médica de Arizona (AHCCCS) tiene a disposición algunos servicios, incluso si éstos no están cubiertos por Medicaid o usted no califica para recibir Medicaid? Es posible que usted o sus seres queridos puedan recibir servicios a través de la financiación estatal. Estos son algunos de los servicios:

- Acupuntura auricular (un tipo de acupuntura que se realiza en las orejas)
- Curación tradicional
- Ayuda para el alojamiento
- Habitación y comida cuando se prestan dentro del entorno de un servicio residencial de salud mental
- Para los afiliados con trastornos por uso de sustancias, podría estar cubierto el cuidado de niños mientras el padre recibe tratamiento
- Prevención y tratamiento de trastornos por uso de sustancias y trastornos por abuso de opioides, incluyendo medicamentos para el trastorno por uso de opioides (MOUD)
- Servicios de intervención temprana para el VIH y la tuberculosis
- Servicio de salud mental para adultos con enfermedades mentales graves (SMI), niños con trastornos emocionales graves (SED) y enfermedades mentales graves tempranas (ESMI), incluyendo un primer episodio de psicosis (FEP)

Es importante conocer estas opciones. Sin embargo, no son un derecho. Esto significa que, dado que los fondos son limitados, los servicios mencionados se basan en la disponibilidad.

Para obtener más información sobre estos programas, visite nuestro sitio web o llame al Servicio para afiliados al 1-888-788-4408 TTY/TDD 711.

Afiliado Responsabilidades

Como afiliado de Arizona Complete Health-Complete Care Plan, usted tiene las siguientes responsabilidades:

- Proporcionar toda la información que pueda para que sus proveedores puedan brindarle atención.
- Seguir las instrucciones de sus proveedores.
- Conocer el nombre de su proveedor de atención primaria (PCP) asignado.
- Programar citas durante el horario de atención normal cuando sea posible, en lugar de utilizar centros de atención de urgencia o salas de emergencia.
- Llegar a las citas a tiempo.
- Comentarle a su proveedor si necesita cancelar o reprogramar una cita.
- Llevar los registros de vacunación a cada cita para los niños menores de 18 años.
- Compartir información y:
 - Si no entiende su condición médica o plan de tratamiento, pedirle a su proveedor que se la explique.
 - Proporcionarle a sus médicos, proveedores y administrador de atención todos los hechos sobre sus problemas de salud, enfermedades anteriores, estadías hospitalarias, medicamentos, vacunas y otras preocupaciones médicas.
- Participar de la recuperación al:
 - Conocer el nombre de sus proveedores o administrador de atención.
 - Participar en la creación de su plan de servicios.
 - Seguir las indicaciones que usted y su proveedor han acordado.



Número de teléfono de Servicio para afiliados y líneas directas para situaciones de crisis

SERVICIO PARA AFILIADOS DE ARIZONA COMPLETE HEALTH-COMLETE SERVICIOS PARA AFILIADOS DE CARE PLAN:

1-888-788-4408, TTY/TDD: 711

Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

LÍNEA ESTATAL EN SITUACIONES DE CRISIS:

1-844-534-4673 o 1-844-534-HOPE.

MENSAJES DE TEXTO: 4HOPE (44673)

CHAT: <http://crisis.solari-inc.org/start-a-chat>

Todos los números locales permanecerán activos y se transferirán a la Línea Estatal en Situaciones de Crisis.

LÍNEA NACIONAL EN SITUACIONES DE SUICIDIO Y CRISIS: 988

LÍNEA NACIONAL EN SITUACIONES DE CRISIS (LLAMADA O MENSAJE DE TEXTO): 988

CHAT: <http://988lifeline.org/talk-to-someone-now>

OTROS NÚMEROS DE TELÉFONO PARA SITUACIONES DE CRISIS:

Tohono O'odham Nation: 1-844-423-8759

Línea en Situaciones de Crisis para Veteranos: 988 (opción 1)

Be Connected: 1-866-4AZ-VETS (429-8387)

PROVEEDORES:

Cochise, La Paz, Pima, Santa Cruz, Yuma: Community Health Associates (CHA)

Cochise, Graham, Greenlee, Pima, San Carlos Reservation: Community Bridges, Inc. (CBI)

Gila, Maricopa, Pinal: Community Bridges, Inc. (CBI), Spectrum, Terros, La Frontera-EMPACT, Horizon Health and Wellness

Apache, Navajo, North of Grand Canyon: Community Bridges, Inc. (CBI)

Coconino, Northern Mohave: Terros

Southern Mohave: Community Health Associates (CHA)

Yavapai: Spectrum

Discrimination is Against the Law

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

Arizona Complete Health:

- Provides aids and services at no cost 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 language services at no cost to people whose primary language is not English, such as: qualified interpreters and information written in other languages

If you need these services, contact Member Services at:

Arizona Complete Health: 1-866-918-4450 (TTY/TDD: 711)

If you believe that Arizona Complete Health 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 the Chief Compliance Officer. You can file a grievance in person, by mail, fax, or email. Your grievance must be in writing and must be submitted within 180 days of the date that the person filing the grievance becomes aware of what is believed to be discrimination.

Submit your grievance to:

Arizona Complete Health-Chief Compliance Officer
1850 W. Rio Salado Parkway, Suite 211, Tempe, AZ 85281
Fax: 1-866-388-2247
Email: AzCHGrievanceAndAppeals@AZCompleteHealth.com

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 at U.S. Department of Health and Human Services; 200 Independence Avenue, SW; Room 509F, HHH Building; Washington, D.C. 20201; or by phone: 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TTY/TDD).

Complaint forms are available at <https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>

La discriminación es contra la ley

Arizona Complete Health cumple con las leyes Federales de derechos civiles correspondientes y no discrimina con base en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el sexo. Arizona Complete Health no excluye a las personas ni las trata en forma distinta debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Arizona Complete Health:

- Proporciona, sin cargo alguno, ayudas y servicios a las personas con discapacidades para que se comuniquen en forma eficaz con nosotros, como: intérpretes de lenguaje de señas calificados.
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos).
- Proporciona, sin cargo alguno, servicios de idiomas a las personas cuyo idioma primario no es el inglés, como: intérpretes calificados e información por escrito en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame al Centro de Contacto con el Cliente de:

Arizona Complete Health: 1-866-918-4450 (TTY/TDD: 711)

Si considera que Arizona Complete Health no ha proporcionado estos servicios o que ha discriminado de otra manera con base en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el sexo, puede presentar una queja ante el Director General de Cumplimiento (Chief Compliance Officer). Puede presentar la queja en persona o por correo, fax, o correo electrónico. Su queja debe estar por escrito y debe presentarla en un plazo de 180 días a partir de la fecha en que la persona que presenta la queja se percate de lo que se cree que es discriminación.

Presente su queja a:

Arizona Complete Health-Chief Compliance Officer
1850 W. Rio Salado Parkway, Suite 211, Tempe, AZ 85281

Fax: 1-866-388-2247

Correo electrónico: AzCHGrievanceAndAppeals@AZCompleteHealth.com

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, electrónicamente mediante el Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal a U.S. Department of Health and Human Services; 200 Independence Avenue, SW; Room 509F, HHH Building; Washington, D.C. 20201; o por teléfono: 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TTY/TDD).

Los formularios para presentar quejas se encuentran en <https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>

