

Correo para miembros de Cenpatico Integrated Care

CenpaticoIntegratedCareAZ.com

Número 5 - junio 2017

En este número

- Bienvenido
- Rincón del director general
- En la comunidad
- Salud y bienestar
 - Atención prenatal y postnatal
 - Recursos para familias
 - Conozca sus niveles
- Participación del miembro
- Área de servicio e información de contacto de Cenpatico Integrated Care

Bienvenido

Bienvenido a la edición de junio del boletín de miembros de Cenpatico Integrated Care. En su interior encontrará artículos sobre:

- Nuestro nuevo director general
- Salud y bienestar
- Cuidados culturalmente adecuados
- Consejos para mantenerse a salvo del sol en verano
- y mucho más.

Esperamos que disfrute de nuestra última edición y que tenga un verano seguro.

Cenpatico Integrated Care

Línea de Servicio de Atención al Cliente: 866-495-6738

Línea en Situaciones de Crisis: 866-495-6735

Sitio web: cenpaticointegratedcareaz.com



Los servicios contractuales se financian parcialmente bajo contrato con el estado de Arizona.



Rincón del director general



**James Stover, director general,
Cenpatico Integrated Care**

Bienvenido a la edición de junio de 2017 del boletín de miembros de Cenpatico Integrated Care. Esta también es la primera edición en la que soy director general de Cenpatico. Es un gran honor asumir este cargo. Soy originario de Ajo, Arizona, y he vivido en el sur de Arizona toda mi vida. He tenido la oportunidad de llegar a este puesto tras 18 años con University Family Care, los últimos seis como director general.

Desde mi punto de vista, esta es una oportunidad de ir más allá en mi objetivo personal de trabajar para mejorar las vidas de los ciudadanos más vulnerables. Creo que el tiempo que he pasado viviendo y trabajando en el sur de Arizona ha dirigido mi camino hasta donde estoy ahora. Estoy emocionado de tener la oportunidad de trabajar para asegurar que los ciudadanos del sur de Arizona tengan acceso a los servicios que necesitan. Que los miembros tengan voz y voto en las decisiones relacionadas con su atención médica. Que las personas estén más sanas y sus vidas mejoren.

Quiero continuar trabajando con el objetivo de conseguir un sur de Arizona más sano y atendiendo a nuestros miembros durante mucho tiempo más.

Gracias,

James Stover
Director general, Cenpatico Integrated Care

Centros de excelencia

Los Centros de excelencia de Cenpatico Integrated Care son proveedores selectos de nuestra red. Estos proveedores han demostrado su habilidad para proporcionar servicios de gran calidad a los miembros.

Nuestro programa de Centros de excelencia (CdE) ha identificado tres centros de atención para que sean Centros de excelencia en 2017. A continuación se muestra una lista de nuestros Centros de excelencia actuales:

CODAC – Centro de atención para adultos
Easter Seals Blake Foundation – Centro de atención para niños
Casa de Los Niños – Centro de atención para niños

Cada uno de estos proveedores se centra en:

- La calidad del cuidado que proporcionan.
- La salud de sus miembros.
- La coordinación de los servicios que reciben los miembros.

Si quiere saber más sobre estos Centros de excelencia y cómo pueden cuidar de usted o de su familia, llame a los Servicios para miembros al 866-495-6738 (TDD/TTY 877-613-2076).



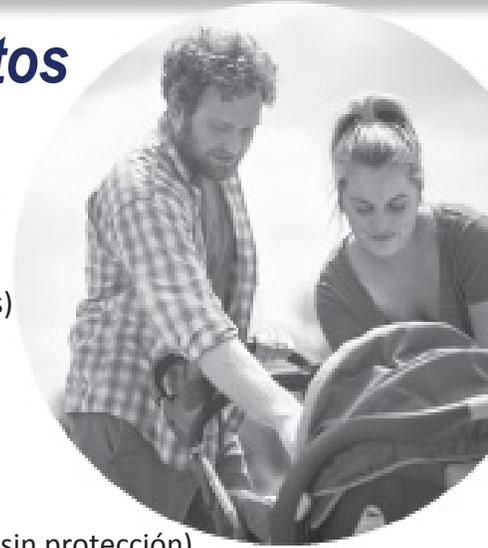


Servicios de planificación familiar cubiertos

Servicios de planificación familiar cubiertos

Los servicios de planificación familiar están a disposición de hombres y mujeres miembros en edad reproductiva. Entre los servicios cubiertos se incluyen:

- Asesoramiento sobre el control de la natalidad
- Los métodos para el control de la natalidad incluyen:
 - Anticonceptivos reversibles de larga duración (LARC, por sus siglas en inglés)
 - Diafragmas
 - Preservativos
 - Espumas
 - Supositorios
- Educación sobre métodos de planificación familiar natural
- Esterilización
- Anticonceptivos orales de emergencia (en las 72 horas después del acto sexual sin protección)



Servicios de planificación familiar NO cubiertos

Entre los servicios de planificación familiar NO cubiertos se incluyen:

- Servicios de infertilidad
- Asesoramiento sobre la interrupción del embarazo
- Interrupción del embarazo e histerectomías (salvo en determinadas situaciones que deberán ser aprobadas por un médico y Cenpatico Integrated Care)

Si tiene preguntas sobre su cobertura o quiere saber más, llame al Servicio de Atención al Cliente de Cenpatico IC al: (866) 495-6738.

Recursos comunitarios para familias

Poison and Drug Information Center

Teléfono: (800) 222-1222

Sitio web: www.aapcc.org

Descripción: Información sobre los peligros de los medicamentos, plantas, mordeduras y picaduras. Ayuda con los primeros auxilios por envenenamiento.

Mother to Baby Arizona

Teléfono: (888) 285-3410

Sitio web: <http://www.mothertobabyaz.org/>

Descripción: Ayuda sobre medicamentos para el dolor sin prescripción y vacunas antigripales durante el embarazo. Información sobre la depresión y antidepresivos durante el embarazo.

LALECHE League

Teléfono: (800) 525-3243

Sitio web: <http://www.llli.org/>

Descripción: Ayuda personal con la lactancia. Apoyo entre madres.

Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

Teléfono: (800) 252-5942

Sitio web: <http://azdhs.gov/prevention/azwic/>

Descripción: Programa de nutrición y lactancia gratuito y consejos sobre la elección de una dieta saludable durante el embarazo.



Importancia de una atención prenatal y postnatal oportuna

Si va a tener un bebé, es importante que se lo comunique a Cenpatico IC. Cenpatico Integrated Care quiere ayudarlo durante todo este tiempo. Por favor, llame a Cenpatico IC para hacérselo saber.

La atención prenatal es la atención antes de que nazca su bebé. La atención antes de que nazca su bebé le ayudará a tener un bebé más sano. Las visitas regulares a su médico pueden ayudarlo a encontrar cualquier problema antes de que sea grave.

De acuerdo con el American Congress of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), estos son unos hábitos recomendables para tener un bebé sano y disminuir el riesgo de defectos congénitos.

- Visite a su doctor antes de quedar embarazada.
- Tome suplementos multivitamínicos diarios antes y después del embarazo.
- Mantenga un peso saludable.
- Tome medicamentos inteligentemente.
- Ocúpese de las condiciones médicas antes del embarazo.
- No consuma alcohol o drogas.
- Prevenga infecciones.
- Evite agentes perjudiciales conocidos.
- Programe visitas regulares a su doctor:
 - o Cada mes durante los primeros seis meses
 - o Cada dos semanas en el séptimo y octavo
 - o Cada semana durante el noveno mes



Si se le ha informado que tiene un embarazo de alto riesgo, quizá necesite visitar al médico con más frecuencia. Quizá también necesite tener atenciones especiales e ir a un médico especializado en embarazos de alto riesgo.

La atención postnatal es la atención realizada después de que nazca su bebé. Esta atención se prolonga entre seis y ocho semanas después del nacimiento del bebé. Después de tener al bebé, su cuerpo experimenta numerosos cambios. La atención postnatal incluye un descanso apropiado, buena nutrición y cuidado vaginal. Es importante ceñirse a sus citas de atención postnatal.

La evaluación para detectar la depresión también es importante. El nacimiento de un bebé puede desencadenar muchos sentimientos.

Algunas madres primerizas padecen tristeza postparto después del nacimiento de su hijo. Esté atenta a cambios de humor, episodios de llanto, ansiedad y problemas de sueño. Estos sentimientos pueden surgir en los primeros días después de tener al bebé y pueden durar hasta dos semanas.

- Algunas madres primerizas pueden experimentar una forma más grave de depresión llamada depresión postparto.
- A veces, una madre primeriza padece psicosis postparto. Esto puede desembocar en pensamientos que suponen un riesgo para la propia vida o comportamientos que necesitan ser tratados de forma inmediata.

Si cree que tiene tristeza o depresión postparto, llame a su médico. Si tiene pensamientos o sentimientos que indiquen que pueda tener psicosis postparto, consiga ayuda inmediatamente.

Las mujeres con depresión postparto tienen sentimientos intensos de tristeza, ansiedad o desánimo que les impiden llevar a cabo tareas cotidianas.

Si cree que una amiga o un ser querido puede estar deprimida, hable con ellas acerca de buscar atención médica. El American Congress of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) tiene recursos para ayudarlo:

<http://www.acog.org/Patients>

La salud de su hijo es importante para nosotros. Si tiene alguna duda, llame al (866) 495-6738 o TTY/TDD: (877) 613-2076. Estamos a su disposición en todo momento.



Conozca sus niveles.....Índice de Masa Corporal (IMC)

¿Qué es el IMC? El IMC corresponde a Índice de Masa Corporal. El IMC emplea la altura y el peso para estimar cuánta grasa corporal tiene.

Si su IMC es:

Menor que 18.5	Por debajo del peso apropiado
Entre 18.5 y 25	Peso normal
Entre 25 y 29.9	Sobrepeso
30 o más	Obesidad

El sobrepeso o la obesidad pueden provocar:

- Cardiopatía
- Ictus
- Problemas respiratorios
- Tensión arterial alta
- Nivel alto de glucosa en sangre (azúcar)
- Nivel alto del colesterol LDL (malo) y nivel bajo del colesterol HDL (malo)
- Aumento del riesgo para desarrollar diabetes tipo 2
- Dolor corporal.

¿Qué puedo hacer?

- Realice actividad física con regularidad
- Dejar de fumar o usar productos con tabaco
- Comer frutas y verduras en cada comida
- Hablar con su médico sobre perder peso

Fuente: www.cdc.gov

Su médico puede ayudarle a averiguar su IMC. ¿Desea calcular su IMC?

Visite: https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm



Línea Gratuita para Fumadores de Arizona (ASHLine) y Arizona Libre de Tabaco

Mucha gente deja de fumar a través de programas de la Línea Gratuita para Fumadores de Arizona (ASHLine) y otros recursos disponibles en Arizona Libre de Tabaco. ASHLine cuenta con varios recursos valiosos y sin costo. Si desea obtener más información que lo ayude a dejar el tabaco, llame a la Línea Gratuita para Fumadores de Arizona (ASHLine) al (800) 556-6222, visite www.ashline.org o hable con su PCP. ASHLine también ofrece información que lo ayuda a protegerse a usted mismo y a proteger a sus seres queridos del humo de otras personas.

ASHLine: (800) 556-6222

Sitios web:

ASHLine: www.ashline.org

Arizona Libre de Tabaco: www.azdhs.gov/tobaccofreeaz/



Hogares de Atención Dental: Miembros de atención integrada

¿Qué es un Hogar de Atención Dental?

Un "Hogar de Atención Dental" es una clínica dental. Si es miembro de la atención integrada y tiene entre 18 y 20 años, cubrimos sus visitas al dentista. Los Hogares de Atención Dental tienen dentista, higienista dental y personal servicial. Realizan chequeos, detecciones de caries por rayos X y limpiezas dentales.

Asignación de Hogar de Atención Dental

A todos los nuevos miembros de la atención integrada de entre 18 y 20 años se les asigna un Hogar de Atención Dental. Si ha ido a su dentista recientemente, se le asignará a esa persona. Si no ha ido al dentista durante un tiempo, se le asignará un Hogar de Atención Dental cerca de usted.

La importancia de tener un Hogar de Atención Dental

Es importante visitar su Hogar de Atención Dental de forma regular. Las visitas regulares le ayudan a tener una buena relación con su Hogar de Atención Dental. También le permite saber qué esperar en sus citas. El hogar de atención dental puede ayudarle planificando su tratamiento y sus citas. Debería visitar su Hogar de Atención Dental cada seis meses para hacerse un chequeo y una limpieza. Su dentista le ayudará a prevenir infecciones en la boca. Pueden ayudar a encontrar problemas que usted desconoce. Que su dentista encuentre caries cuando son pequeñas es bueno. Las caries pueden no doler hasta que son grandes. Cuanto mayor sea la caries, mayor será el trabajo y el tiempo de curación. Las visitas regulares al dentista ayudan a prevenir problemas.

¿Se puede cambiar de Hogar de Atención Dental?

Sí. Se puede cambiar de Hogar de Atención Dental. Si no sabe cuál es su dentista asignado, quiere cambiar de Hogar de Atención Dental o tiene preguntas, contacte con Cenpatico IC. Puede llamar al Servicio de Atención al Cliente de Cenpatico Integrated Care en el 1-866-495- 6738.

Guía para miembros

Recuerde, la guía para miembros 2016/17 está siempre disponible. Puede encontrarla en el sitio web de Cenpatico Integrated Care. Además, puede coger una copia en su Centro de atención. La guía contiene información actualizada sobre sus beneficios y los nuevos programas disponibles. También puede llamar a Cenpatico IC al 866-495-6738 para pedir una copia y nosotros se la enviaremos.

Actualización rápida

Cenpatico Integrated Care desea informarle que nuestro proveedor dental, Dental Health & Wellness, es ahora "Envolve Dental". Nuestro proveedor oftalmológico, Opticare, es ahora "Envolve Vision". Nuestro proveedor de beneficios de cobertura de farmacias, US Script, es ahora "Envolve Pharmacy Solutions". No supondrá cambios en sus beneficios con Cenpatico Integrated Care. Este anuncio es solo para informarle acerca de los nuevos nombres.



EPSDT

“Porque usted es importante... Porque a nosotros nos importa”

Tanto usted como su salud son muy importantes para Cenpatico IC A continuación se indican los servicios disponibles. Le recomendamos que haga uso de estos servicios una o dos veces al año. Acuda hoy mismo a un chequeo.

¿Qué es el programa EPSDT del Sistema de Restricción de Costos de Atención de Salud de Arizona (AHCCCS)?

El servicio de exploración, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (EPSDT por sus siglas en inglés) es un programa de bienestar para miembros de 18, 19 y 20 años. La visita EPSDT es similar a las revisiones médicas infantiles. Incluye servicios médicos y dentales.

Es **temprano**, para detectar problemas cuanto antes.

Es **periódico**, porque asegura la salud de los miembros con revisiones médicas regulares.

Incluye **exploraciones**, tanto físicas como mentales, dentales, auditivas, de la visión así como otros chequeos médicos.

Incluye **diagnósticos**, porque se realizan pruebas cuando se detecta un problema.

Incluye **tratamientos**, porque se tratan, se arreglan o se reducen los problemas de salud.

LOS LINEAMIENTOS MÉDICOS exigen una revisión médica infantil al menos una vez al año con su **Médico de Atención Primaria**. Los servicios de detección preventiva incluyen:

- Historial de salud y crecimiento
- Examen físico sin ropa
- Revisión de la dieta y la nutrición
- Evaluación del desarrollo y exploración de salud mental
- Exploración dental
- Prueba de visión
- Revisión de las vacunas según la edad y el historial de salud
- Pruebas de laboratorio
- Asesoramiento sobre consumo de tabaco y abuso o dependencia de sustancias
- Remisión a servicios adicionales para un diagnóstico y tratamiento avanzado (en el caso de que sea necesario)

Los **LINEAMIENTOS DENTALES** exigen una visita al dentista dos veces al año. Las visitas al dentista incluyen:

- Examen de la boca
- Rayos X
- Chequeo de caries
- Evaluación de la necesidad de flúor adicional (el flúor previene las caries)
- Chequeo de la higiene oral (quizá necesite ir más allá del cepillado y el hilo dental)
- Evaluación de la dieta y la nutrición
- Asesoramiento sobre el abuso de sustancias
- Asesoramiento sobre piercings en la boca o a su alrededor
- Evaluación de sellantes dentales (los sellantes son una capa protectora que se aplica a los dientes)
- Aplicación de flúor y limpieza de los dientes

Llame a su doctor y dentista para programar una visita hoy mismo Si necesita transporte para asistir a su cita, Cenpatico IC puede proporcionárselo gratuitamente. Para cualquier pregunta llame al Servicio de Atención al Cliente de Cenpatico Integrated Care al (866) 495-6738.



Actualización cultural

Incluir la cultura en su atención + relaciones positivas = ¡Éxito!

Los proveedores deben incluir su cultura en el tratamiento. Hacerlo de este modo, puede ayudarle a cumplir sus objetivos de atención sanitaria. Si no le preguntan acerca de su cultura, saque usted el tema.

Si participa en una encuesta de miembros, se le puede preguntar si se respetó su cultura. Se preguntará también cómo pudo ayudar la inclusión de su cultura en el tratamiento. Escuchamos a gente que dice que no tiene cultura o no están seguros de que decir. A continuación tiene información que le puede ayudar.

¿Qué es la cultura?

La cultura incluye, entre otros (aunque no únicamente):

- Los idiomas que hablamos
- Nuestros pensamientos
- Cómo hablamos entre nosotros
- Relaciones
- Acciones
- Costumbres
- Creencias
- Valores
- Edad
- Habilidades o limitaciones físicas
- Tradiciones
- Identidad de género
- Orientación sexual
- Dónde vivimos
- Grupos sociales, religiosos, étnicos o raciales
- ¡y mucho más!

¡Somos una mezcla de diferentes culturas!



Las relaciones están influenciadas por la cultura. A menudo, las suposiciones sobre la gente se hacen basándose en el 10% de lo que alguien ve. Cuando esto ocurre, se pierde el otro 90% de la persona. No saben cómo alguien puede identificarse. No ven qué ha vivido la persona que podría influir en su comportamiento. No pueden ver sus creencias, sus valores, su actitud o la forma en la que piensan. No saben cómo una persona va a afrontar las cosas. En realidad, no saben nada en absoluto de la persona. Y si las suposiciones se hacen de manera incorrecta, la relación quizás no empiece con buen pie. ¿Cuántas veces ha supuesto algo sobre alguien y ha visto después que esa idea era errónea? Cuando se hacen suposiciones, la gente no llega a tener buenas relaciones. Las buenas relaciones son importantes en general, pero especialmente cuando la persona necesita atención médica o de salud mental. Las relaciones positivas con los proveedores son clave para conseguir sus objetivos relacionados con la atención sanitaria.

Y recuerde, la discriminación va en contra de la ley. Si tiene algún problema con la discriminación por parte de un proveedor hacia su persona, contacte con los Servicios para miembros de Cenpatico Integrated Care en el número 866-495-6738 o TDD/TTY para hablar con alguien acerca de su problema.



Participación del miembro

Consejos preventivos importantes sobre la seguridad en el agua

Aprenda primeros auxilios.

Todo el mundo debería tener unas nociones básicas de natación (flotar, moverse en el agua) y saber realizar la reanimación cardiopulmonar (CPR).

Ponga una valla.

Instale una valla alrededor de las piscinas de jardín, con puertas con cierre y seguridad automáticos. Esto puede ayudar a que los niños se mantengan alejados de esta zona cuando no deberían de estar bañándose. Las vallas de piscina deberían separar completamente la casa y la zona de juegos de la piscina.

Convierta el chaleco salvavidas en un elemento indispensable

Asegúrese de que los niños llevan chalecos salvavidas dentro y alrededor de masas naturales de agua, como lagos y océanos, incluso si saben nadar. Los nadadores novatos pueden utilizar también los chalecos salvavidas dentro y alrededor de las piscinas.

Permanezca alerta.

Cuando los niños están dentro o cerca del agua (incluyendo bañeras), vigílelos en todo momento. Los ahogamientos suceden rápido y de manera silenciosa. Los adultos responsables de los niños deben evitar distracciones como jugar a las cartas, leer, hablar por teléfono o tomar alcohol o drogas.

Fuente: www.cdc.gov





Participación del miembro

Seguridad veraniega

El verano está aquí con un aumento de las temperaturas y días soleados durante los próximos meses. Para nosotros es importante que nuestros miembros permanezcan a salvo del calor de Arizona. A continuación ofrecemos algunos consejos del Departamento de Servicios de Salud de Arizona.

- Nunca deje a un bebé, niño o mascota desatendido en coches estacionados
- Evite actividades extenuantes en días calurosos
- Limite las actividades a la parte más fresca del día (de las 4 a las 7 de la mañana)
- Descanse frecuentemente a la sombra
- Si está activo entre las 11:00 y las 16:00, beba al menos un litro (32 onzas) de agua cada hora
- Permanezca en zonas con aire acondicionado, si es posible
- Si no dispone de aire acondicionado, permanezca en la planta más baja alejada de los rayos solares y vaya a una zona pública con aire acondicionado en la parte más calurosa del día
- Tenga un sistema de comunicación donde los familiares, vecinos o amigos se vigilen los unos a los otros
- Lleve ropa clara, ligera y holgada
- Beba agua frecuentemente para ayudar al cuerpo a mantenerse fresco
- Beba agua incluso si no siente sed
- Haga comidas ligeras pero frecuentes, en vez de realizar comidas copiosas
- Evite alimentos con alto nivel de proteínas o sal
- Evite bebidas con alcohol o cafeína, que empeoran los efectos que tiene el calor en su cuerpo
- Evite el consumo de sustancias ilegales (como cocaína, anfetaminas o metanfetaminas)



Si tiene taquicardias o si se empieza a encontrar mareado, confuso o débil, ¡PARE CUALQUIER ACTIVIDAD Y CONSIGA ASISTENCIA INMEDIATAMENTE!

Para encontrar lugares para refrescarse y beber agua fresca, hable con su agencia proveedora. Tienen una lista para su comunidad. Para lugares en todo el estado visite AZ211 para obtener ayuda sobre: camas de refugio, agua y estaciones de enfriamiento por todo el estado, dial (211) o (800) 352- 3792 - <https://211arizona.org/>

Fuente: <http://azdhs.gov/documents/preparedness/epidemiology-disease-control/extreme-weather/heat/Heat-Brochure-bilingual.pdf>



¡Tiene voz y voto en su atención!

ES MÁS IMPORTANTE PARA NOSOTROS DE LO QUE PIENSA...



¿Qué es un Centro de atención?

Un Centro de atención es su proveedor, quien está siempre a su lado para atender todas sus necesidades relacionadas con la salud.



¿Dónde puede ir a recibir sus servicios?

Puede recibir estos servicios de varios proveedores, como servicios colaborativos de apoyo o atención especializada para su hijo. Estos se llaman proveedores especialistas. Su Centro de atención puede ayudar a coordinar referencias de especialidades o puede visitar cenpaticointegratedcareaz.com para ver una lista completa de proveedores.



¿Qué es un Equipo de atención?

Su Centro de atención y la red completa de proveedores especialistas de Cenpatico Integrated Care trabajan juntos como parte de un equipo de atención para servirle.



¿Qué más debería saber?

¡Somos un equipo! Cenpatico Integrated Care está para ayudarle. Tiene derecho a recibir la atención que necesite por los proveedores que usted elija.

Si necesita asistencia para encontrar al especialista perfecto, llame al 1-866-495-6738. Un representante del Servicio de atención al cliente de Cenpatico Integrated Care estará ahí para ayudarle.



Cambiando las comunidades persona a persona



Servicio de Atención al Cliente: 866-495-6738

Línea en Situaciones de Crisis: 866-495-6735

cenpaticointegratedcareaz.com



Área de servicio de Cenpatico Integrated Care