

¡Viva sanamente!

Boletín para miembros de BCBSAZ Health Choice Verano de 2024



Recordatorio para el regreso a clases para los miembros de AHCCCS o de KidsCare

Obtenga una tarjeta de regalo de \$25

Las consultas de bienestar de niños y adolescentes son necesarias para el seguimiento del crecimiento y desarrollo de los hijos. Durante las vacaciones de verano, tómese unos minutos para verificar si su hijo está al día con las consultas de bienestar y con las vacunas necesarias para el próximo año escolar.

Las consultas de bienestar de niños y adolescentes no tienen ningún costo para usted y puede ganar una tarjeta de regalo de \$25 por cumplir con la consulta.

Pasos a seguir:

Lleve a su hijo a la consulta de bienestar para obtener la recompensa.

Miembros de BCBSAZ Health Choice:

- 1 Programe una cita de bienestar infantil con el proveedor de su hijo.
- 2 Después de que cumpla con dicha consulta, puede enviarnos un correo electrónico a HCHComments@azblue.com o llamarnos al **1-800-322-8670, TTY: 711**.
- 3 Tenga a la mano la siguiente información de su consulta:
 - Fecha de la consulta
 - Nombre del proveedor/de la clínica

¿Necesita ayuda para programar una cita?

Si necesita ayuda para programar la cita para atención médica, ¡avísenos! Puede comunicarse a Servicios para Miembros de Health Choice al número gratuito **1-800-322-8670, TTY: 711**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

¿Qué es un formulario?

Lo que necesita saber sobre los medicamentos cubiertos.

Un formulario es una lista de los medicamentos cubiertos. Si un medicamento no está en la lista, debemos aprobarlo antes de poder pagarle a la farmacia. Para una lista actualizada de los medicamentos cubiertos, visite nuestro sitio web en healthchoiceaz.com/members/prescription-drugs/.

También puede llamarnos para preguntar si un medicamento está cubierto. Si un medicamento no está en nuestro formulario, puede solicitar que se revise el medicamento para una excepción con base en una necesidad médica. Si desea solicitar una excepción, comuníquese con su proveedor o llámenos a nosotros. Si su farmacéutico no puede surtir la receta porque esta no tiene cobertura, él o ella puede llamar a su proveedor o a BCBSAZ Health Choice para que le ayuden al respecto. Los farmacéuticos cuentan con una línea de ayuda que atiende las 24 horas. En situaciones de emergencia, podremos proporcionarle un suministro de medicamentos a corto plazo mientras revisamos sus medicamentos.

Nuestro formulario está sujeto a cambios. Consulte la lista más actualizada en healthchoiceaz.com/members/prescription-drugs/ o llame a Servicios para Miembros de BCBSAZ Health Choice.

Información sobre el formulario de BCBSAZ Health Choice Pathway

BCBSAZ Health Choice Pathway (HMO D-SNP) es un plan para los miembros que están inscritos en Medicare y en Medicaid (también conocidos como miembros con doble elegibilidad).

BCBSAZ Health Choice Pathway actualiza su formulario anualmente.

Si tiene preguntas, comuníquese a Servicios para Miembros de BCBSAZ Health Choice al **1-800-656-8991**, los usuarios de TTY llamen al **711, de 8 a. m. a 8 p. m.**, los 7 días de la semana, o visite HealthChoicePathway.com.

Recordatorios importantes sobre la cobertura de BCBSAZ Health Choice Pathway:

- **Vacunas** – Nuestro plan cubre la mayoría de las vacunas de la Parte D sin costo alguno para usted, incluso si no ha pagado su deducible. Llame a Servicios para Miembros para obtener más información.
- **Insulina** – No pagará más de \$35 por un suministro de un mes de cada producto de insulina cubierto por nuestro plan, sin importar en qué nivel de costo compartido esté dicho producto, incluso si no ha pagado su deducible.

¡Gracias por elegir
BCBSAZ Health
Choice como su
plan de salud
de AHCCCS!

Estamos aquí para ayudarle.

Si tiene preguntas sobre su cobertura, llame a Servicios para Miembros de BCBSAZ Health Choice al **1-800-322-8670**, **TTY: 711**, de 8 a. m. a 5 p. m., de lunes a viernes.

Si tiene preguntas sobre elegibilidad o sobre renovaciones, llame a nuestros asistentes de la comunidad de BCBSAZ Health Choice, de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m. al número **1-844-390-8935**.

Remisiones a especialistas y a otros médicos

Su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) es el “médico de cabecera” para todos los servicios que usted recibe. Esto significa que su PCP le ayudará a obtener la atención médica y los servicios médicos que usted necesita. El PCP lo evaluará durante su consulta y determinará si necesita ver a un especialista o realizarse pruebas.

Algunos servicios médicos o especialistas necesitan autorización previa de parte de BCBSAZ Health Choice. Si se necesita una autorización previa (PA, por sus siglas en inglés), su PCP debe solicitarla.

Podría tratarse de servicios brindados en hospitales o de análisis de laboratorio. El consultorio del PCP le informará si la solicitud fue aprobada.

Si se deniega la solicitud de su PCP, BCBSAZ Health Choice se lo informará a usted por correo postal. Si tiene alguna pregunta sobre una denegación o si desea presentar una apelación, puede llamar a Servicios para Miembros para que le ayuden al respecto. Visite **Reclamaciones y apelaciones - BCBSAZ Health Choice (healthchoiceaz.com)** para conocer más sobre sus derechos para presentar una reclamación o una apelación.

No se necesitan remisiones para lo siguiente:

- Servicios dentales
- Servicios cubiertos de ginecología y obstetricia (OB/GYN)
- Servicios de salud conductual

Las miembros femeninas o las miembros asignadas como femeninas al nacer tienen acceso directo a servicios preventivos y a servicios de bienestar de parte de un proveedor de maternidad que esté dentro de la red de BCBSAZ Health Choice, sin necesidad de una remisión de parte de un médico de atención primaria.



Servicios de idiomas

BCBSAZ Health Choice ofrece opciones de servicios de idiomas sin costo alguno para los miembros. Los servicios de idiomas incluyen:

- **Interpretación** – Esto es tomar el lenguaje hablado en inglés y cambiarlo a otro idioma.
- **Traducción** – Esto es tomar la información escrita en inglés y cambiarla a otro idioma o a otro formato.
- Servicios para las personas ciegas/ con deficiencias visuales y para las personas sordas/ con dificultades auditivas. Lenguaje de señas estadounidense (ASL, por sus siglas en inglés) y otros servicios o ayudas se brindan si los solicitan.

Si tiene una cita con algún empleado de BCBSAZ Health Choice, llame a Servicios para Miembros para informarles el tipo de servicios de idiomas que usted necesita en dicha cita. Si tiene una cita con su proveedor y necesita servicios de idiomas, llame al consultorio de su proveedor con un mínimo de cuatro días de antelación para que ellos puedan organizar lo que usted necesita.

Tarjetas de regalo por ir con su proveedor – Prepárese para el regreso a clases y reciba una recompensa.

Deseamos recordarles a nuestros miembros sobre el programa de Recompensas Saludables (Healthy Rewards) de BCBSAZ Health Choice.

Ofrecemos tarjetas de regalo a los miembros que se realicen pruebas de detección a sí mismos, al igual que a sus hijos pequeños y adolescentes, para asegurarnos de que todos estén en perfectas condiciones de salud. Es una manera estupenda de prepararse también para el próximo año escolar y para las vacunas obligatorias.

Descubra todas las maneras sencillas en las que puede ser recompensado, simplemente por mantenerse a usted y a su familia sanos.

Bebés, niños y adolescentes:

Como padre, madre o tutor legal que se toma el tiempo para programar las consultas de evaluación, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (EPSDT, por sus siglas en inglés), puede mantener sanos a sus pequeños y obtener un dinerito extra por ayudar a que sus hijos estén bien de salud.

- Consultas de bienestar infantil – hasta \$150 anuales
 - \$25 por consulta, hasta seis consultas desde los 0 a los 15 meses de edad
 - \$25 por una consulta, desde los 16 a los 30 meses de edad
- Bienestar infantil y juvenil, entre los 3 y los 21 años – \$25 anuales
- Visita al dentista para niños y jóvenes de entre 2 y 21 años – \$25 por año

Miembros embarazadas y en posparto:

- **Consulta prenatal** – tarjeta de regalo de \$25 por asistir a la consulta prenatal durante su primer trimestre o dentro de los 42 días de su nueva membresía en BCBSAZ Health Choice
- **Posparto** – tarjeta de regalo de \$25 por asistir a la consulta de posparto entre los 7 y los 84 días después del parto

Actividades y exámenes de detección adicionales:

- Examen anual de detección de cáncer de mama, entre los 40 y los 74 años de edad, siempre que el último examen de detección haya sido en los últimos dos años – \$50
 - Con nosotros, es más fácil hacerse su mamografía Asegúrese de revisar nuestros eventos de mamografías de detección:
 - **Cáncer de mama - BCBSAZ Health Choice (healthchoiceaz.com)**
- Cumplimiento de la evaluación de salud, entre los 3 y los 17 años de edad – \$25 anuales

Para conocer más sobre las pautas y sobre cómo ganar recompensas, visite HealthChoiceAZ.com/HealthyRewardsProgram.



¿Tiene preguntas? Encuentre las respuestas en su Manual para miembros

¿Sabía usted que puede encontrar la siguiente información y mucho más en su Manual para miembros en healthchoiceaz.com/members/member-handbooks y en nuestro sitio web en healthchoiceaz.com?

- Sus derechos y responsabilidades (incluidos los derechos de privacidad y confidencialidad)
- Cómo encontrar un especialista
- Servicios de interpretación y disponibilidad de materiales en formatos alternativos
- Programas de mejoramiento de la calidad y utilización de servicios
- Cómo presentar una queja o apelar una decisión adversa
- Directrices anticipadas (decisiones sobre el fin de la vida)

El Manual para miembros se actualiza cada octubre.

Programa de Administración de la Calidad: nos aseguramos de que usted obtenga lo que necesita

BCBSAZ Health Choice tiene un programa de mejoramiento de la calidad (QI, por sus siglas en inglés). El objetivo del programa es mantenerlo a usted sano y coordinar los servicios que necesita. Es por ello que brindamos información sobre revisiones y evaluaciones de detección. Es importante programar evaluaciones de detección preventivas y acudir a los exámenes anuales.

Nuestro propósito es contar con proveedores de alta calidad. Revisamos detenidamente a los proveedores de la red antes de que puedan atender a nuestros miembros. Verificamos la información de sus licencias y de sus antecedentes.

Avísenos si le podemos ayudar con respecto a cómo hablar con su proveedor sobre su salud, sus medicamentos y sus necesidades.

Puede encontrar más información sobre nuestro desempeño en nuestro sitio web en www.healthchoiceaz.com/members/quality-performance-measures/.



Recordatorios importantes sobre los servicios dentales

¿Sabía usted que más de la mitad de los niños de kínder en Arizona han tenido caries dentales?

Las caries dentales son una enfermedad ocasionada por gérmenes adentro de la boca y pueden ocasionarle problemas a su hijo. La buena noticia es que las caries se pueden prevenir, y usted puede empezar ahora con los siguientes consejos para que su hijo mantenga una boca sana:

- Empiece a cepillarle los dientes a su hijo en cuanto le salgan.
- Después de cada toma, limpie las encías de su bebé con una gasa o con una toalla limpias y húmedas.
- Nunca permita que su bebé se duerma con un biberón con líquido dulce, como leche, fórmula, jugo de fruta o soda.
- Usted puede transmitir gérmenes de su propia boca a la de su bebé. No comparta comida, cucharas, tenedores, vasos, popotes, cepillos de dientes ni chupones.
- Ayude a su hijo a desarrollar una rutina (cada mañana y cada noche) para crear el hábito de cepillarse los dientes dos veces al día y de usar el hilo dental una vez al día.
- Enséñele a su hijo la manera correcta de cepillarse los dientes con pasta de dientes con flúor y de usar hilo dental. Supervise su cuidado de la boca, ya que la mayoría de los niños no están listos para cepillarse los dientes o usar hilo dental hasta que tienen 7 u 8 años de edad.
- Bríndele a su hijo alimentos y bebidas saludables con bajo contenido de azúcar.
- Solicítele a su dentista que les enseñe a usted y a su hijo la forma correcta de cepillarse y de usar hilo dental.
- Hable con su dentista o con su médico sobre aplicarle barniz de flúor a los dientes de su hijo en cuanto le salga el primer diente. Se le puede aplicar en los dientes para fortalecerlos.
- Solicítele al dentista de su hijo que aplique selladores dentales, cuando corresponda. Los selladores dentales son recubrimientos de plástico color diente, que suelen aplicarse en la superficie de masticación de los dientes de atrás con el fin de rellenar las grietas profundas. Los selladores impiden la entrada de alimento y de gérmenes causantes de caries.



Recuerde: su hijo debe ir al dentista para una revisión a la edad de seis meses, y, luego, cada seis meses. Asu hijo se le asigna un dentista al cual usted puede acudir para todas las necesidades dentales de su hijo. Si no sabe quién es el dentista de su hijo o si desea cambiar de dentista, llame a Servicios para Miembros de BCBSAZ Health Choice al **1-800-322-8670**.

Pregunte a su proveedor sobre los barnices de flúor

¿Sabía usted que se debe aplicar barniz de flúor a los dientes de su hijo al menos dos veces al año para mantener dientes sanos?

Considere el barniz de flúor como una vitamina para los dientes de su hijo. El barniz de flúor es un fluoruro tópico protector que se aplica fácilmente sobre todas las partes de los dientes con un pequeño pincel con el fin de prevenir la aparición de caries o para evitar que estas empeoren. El barniz de flúor es seguro y no le causará daño a su hijo.

Un proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) o un dentista pueden aplicar el barniz de flúor. El PCP puede recomendar un tratamiento de flúor en la consulta de bienestar de su hijo. Los PCP pueden aplicar flúor con una frecuencia de hasta cada tres meses entre los 6 meses y los 5 años de edad, después de que el primer diente haya brotado. Asimismo, su hijo puede recibir de parte de su dentista un tratamiento de flúor cada seis meses a partir de los 12 meses de edad y hasta los 21 años de edad.

Animamos a los padres de familia y a los tutores legales a que soliciten la aplicación de barniz de flúor en la próxima consulta dental o de bienestar de su hijo... ¡esto no va a dañarlo ni no lo lastimará!



Sugerencias para el autocontrol de la prediabetes

Si su proveedor le dice que usted ha entrado a la zona de peligro y tiene prediabetes, usted puede tomar el control y revertir el curso. Prediabetes significa que sus niveles de azúcar en la sangre están más altos de lo normal, pero todavía no están lo suficientemente altos para ser diabetes tipo 2. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ofrecen muchos recursos y mucha información: [Prediabetes – Su oportunidad para prevenir la diabetes tipo 2 | Diabetes | CDC](#).

A continuación, encontrará un resumen de los factores de riesgo y de cómo mantenerse sano.

Los factores de riesgo para la prediabetes incluyen:

- Tener 45 años de edad o más
- Tener sobrepeso
- Tener un pariente cercano con diabetes tipo 2
- Realizar actividad física menos de tres veces a la semana
- Tener un historial de diabetes gestacional

A menudo, la prediabetes se puede revertir, y los niveles de azúcar en la sangre vuelven a un rango normal, mediante simples cambios en el estilo de vida.

Controle su peso

El bajar una pequeña cantidad de peso puede ayudar a disminuir su riesgo de diabetes. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan bajar entre el 5% y el 7% de su peso corporal, lo que viene siendo entre 10 y 14 libras para una persona que pesa 200 libras.

Póngase activo

El hacer ejercicio con regularidad le puede ayudar a bajar de peso y a regular los niveles de azúcar en la sangre. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan realizar al menos 150 minutos de actividad física a la semana. Esto se traduce a 30 minutos al día, cinco días a la semana. Recuerde consultar primero con su proveedor antes de empezar cualquier programa de ejercicio.

Siga una dieta saludable

Empiece con los siguientes pequeños cambios:

- Olvídense de freír. En su lugar, intente rostizar, asar, hornear, y cocinar a la parrilla y al vapor.
- Deje las bebidas con azúcar añadida, como soda y jugo de fruta.
- Lleve un diario de comida para tener un registro de lo que realmente come. ¡Se puede sorprender!
- Cada semana, dedique tiempo a planear sus comidas. Piense qué puede sustituir por opciones más saludables, como arroz integral en lugar de arroz blanco o una ensalada rápida en lugar de algo de restaurantes de comida rápida.
- Céntrese en productos del campo, granos integrales y proteína magra, como pollo y pescado.

Servicios de planificación familiar

Usted cuenta con servicios de planificación familiar.

BCBSAZ Health Choice desea que conozca los servicios de planificación familiar que tiene a su disposición sin costo alguno para usted, independientemente de su género. Los servicios de planificación familiar incluyen información, tratamiento y asesoramiento sobre las opciones de anticoncepción y sobre las infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés). Estos servicios pueden ayudarle a planificar cuándo tener un bebé o cuándo evitar un embarazo.

Puede obtener servicios de planificación familiar de parte de cualquier proveedor de atención primaria (PCP), proveedor de servicios de maternidad o médico de planificación familiar adecuado. No necesita una remisión para estos servicios. No hay coaseguro para estos servicios.

¿Qué es la anticoncepción?

La anticoncepción significa evitar la unión del óvulo con el espermatozoide o que el óvulo fecundado se adhiera al recubrimiento del útero. Algunos métodos anticonceptivos son mejores que otros.

¿Quién debería usar anticonceptivos?

Usted debería usar anticonceptivos si tiene relaciones sexuales o si planea tenerlas y quiere evitar un embarazo. Su PCP le ayudará a

decidir cuál es el mejor método anticonceptivo para usted.

Los servicios de planificación familiar incluyen, entre otros, los siguientes:

- Prueba de detección de embarazo
- Asesoramiento, instrucción e insumos relacionados con la anticoncepción
- Planificación familiar con métodos naturales
- Pastillas anticonceptivas
- Condones
- Supositorios
- Espumas
- Cremas
- Parches anticonceptivos
- Diafragmas
- Capuchón cervical
- Inyecciones hormonales (Depo-Provera)
- Esterilización, independientemente del género, el cual incluye ligadura de trompas o vasectomía para los miembros de 21 años de edad o más. Medicaid no paga la reversión de la esterilización. Se necesita una autorización previa de BCBSAZ Health Choice.
- Asesoramiento, pruebas y tratamiento para infecciones de transmisión sexual (STI).
- Pruebas de VIH, asesoramiento y una remisión a un proveedor especializado en el caso de resultados positivos.
- Pastilla anticonceptiva de emergencia (pastilla del

día siguiente). Esta pastilla se toma después de una relación sexual no planeada para evitar un embarazo.

- Esterilizaciones tubáricas por histeroscopia para miembros de 21 años de edad o más. Las esterilizaciones tubáricas por histeroscopia no tienen una efectividad inmediata tras la inserción del dispositivo de esterilización. Se espera que dicho procedimiento sea un procedimiento de esterilización eficaz tres meses después de la inserción. Por lo tanto, los miembros necesitan continuar con otro método anticonceptivo durante los primeros tres meses posteriores a la inserción. Los proveedores de ginecología y obstetricia (OB/GYN) necesitan realizar una histerosalpingografía tres meses después de la inserción del dispositivo de esterilización para confirmar que las trompas estén cerradas.
- Exámenes médicos y de laboratorio, y procedimientos radiológicos asociados, que incluyen estudios de ultrasonido relacionados con la planificación familiar
- Tratamiento de las complicaciones que se presenten a partir del uso de anticonceptivos, incluyendo tratamiento de emergencia

Continúa en la siguiente página

**BCBSAZ Health
Choice también cubre
los anticonceptivos
reversibles de acción
prolongada (LARC, por
sus siglas en inglés) y los
anticonceptivos reversibles
de acción prolongada en
el posparto inmediato
(IPLARC, por sus siglas
en inglés).**

Los LARC y los IPLARC son métodos de planificación familiar que proporcionan anticoncepción efectiva durante un periodo prolongado. Este tipo de anticoncepción requiere de poco o de nada de mantenimiento. Los LARC y los IPLARC son un beneficio cubierto. Los métodos LARC e IPLARC incluyen:

- Dispositivos intrauterinos (IUD, por sus siglas en inglés).
- Implantes anticonceptivos (debajo de la piel)

¡Recuerde! Para reducir el riesgo de infecciones de transmisión sexual (STI) tanto para usted como para su pareja, use el condón correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.

Los protegemos a usted y a su bebé contra el VIH (virus de la inmunodeficiencia humana)

La mejor manera de proteger a su bebé no nacido contra el VIH es asegurarnos de que se le realicen pruebas a la madre. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) afirman que, mientras más tempranamente se diagnostica y se trata el VIH, mejor es para usted y para su bebé.

Durante su primera consulta prenatal, se le extraerá sangre para realizar pruebas de detección del VIH. Si su prueba de VIH es positiva, su proveedor obstetra (OB) la remitirá a un especialista para el tratamiento de su infección de VIH. También se le brindará asesoramiento.

Aunque no hay cura para el VIH, existe un tratamiento que puede reducir el riesgo de transmitir el VIH a su bebé durante el embarazo y durante el nacimiento.

El VIH ataca el sistema inmune del cuerpo. Una vez que el VIH está en la sangre, controla y mata a las células CD4 (también llamadas células T). Estas células ayudan al sistema inmune a combatir enfermedades. Si tiene VIH, ustedes VIH positivo.

El VIH se contagia a través de líquidos corporales, como sangre, semen y leche materna. No comparta objetos como artículos para afeitar, cepillos de dientes ni agujas, ya que estos contienen sangre.

Tratamiento: el VIH se trata con una combinación de medicamentos llamados antirretrovirales (también denominados ART). Los ART pueden ayudar a reducir la cantidad de VIH en el cuerpo (también conocida como carga viral) y a mantener al sistema inmune más fuerte. El tomar el ART de la manera correcta todos los días puede mantener baja su carga viral y ayudar a disminuir el riesgo de transmitir el VIH a su bebé durante el embarazo y durante el parto.

¿Afectará el VIH a mi bebé?

Hable con su proveedor de servicios de maternidad antes del parto.

- Si su carga viral permanece indetectable, el parto vaginal podría ser posible.
- Si tiene niveles altos o desconocidos de VIH en el cuerpo, una cesárea puede ayudar a disminuir las probabilidades de transmitirle el virus a su bebé.

Visite: [El VIH y el embarazo, para más información](#)

Recordatorio sobre Narcan – Disponible sin costo

Las estadísticas muestran que, todos los días en nuestro estado, más de cinco personas mueren debido a sobredosis de opioides.

Naloxone (también conocido como Narcan) es un medicamento que se usa para contrarrestar los efectos de la sobredosis de opioides. Al administrarlo, Narcan revierte los efectos de una sobredosis al permitir que la persona vuelva a respirar con normalidad.

Los miembros de BCBSAZ Health Choice pueden recibir Narcan sin costo alguno.

Narcan está disponible en todas las farmacias en Arizona.

Los expertos afirman que hasta las personas que no usan drogas ni opioides deberían tener Narcan a la mano. Nunca se sabe cuándo encontrará a alguien que lo necesite. También sostienen que los padres de familia con adolescentes deberían tener Narcan a la mano.



Conectamos a los adolescentes con la ayuda adecuada en el momento adecuado

Los adolescentes de hoy se enfrentan a una enorme presión en la escuela, con sus compañeros, en las redes sociales y por los problemas mundiales. BCBSAZ Health Choice se ha asociado con Pyx Health para apoyarlos mediante una manera nueva y positiva. Diseñado para adolescentes y puesto a prueba por adolescentes, el programa les ayuda a conectarse a apoyos para la soledad, para el aislamiento y para la depresión.

La aplicación móvil de Pyx Health, así como su personal capacitado, proporcionan apoyo positivo y solidario. Ayudan a los adolescentes a manejar el estrés de cuestiones relacionadas con la escuela, con las relaciones y con las redes sociales.

La aplicación ofrece acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para lo siguiente:

- Recursos, como apoyo sobre temas LGBTQIA+, habilidades de la vida, y más
- Servicios, como asesoramiento y líneas para casos de crisis
- Actividades que abordan el acoso, la autoimagen, las emociones, y más
- Actividades estructuradas que ofrecen humor y apoyo

El personal certificado de Pyx Health brinda ayuda privada y confidencial para encontrar atención rápida y fácilmente. Usted puede estar tranquilo sabiendo que sus adolescentes obtendrán un acceso seguro a una atención que corresponderá a sus necesidades. Este servicio lo brinda BCBSAZ Health Choice a los miembros de entre 13 y 17 años de edad, sin costo alguno para usted y su familia.

La vida puede ser difícil, especialmente durante la adolescencia. Hable con su adolescente sobre Pyx Health: A todos les viene bien un apoyo adicional. Puede empezar visitando healthchoiceaz.com/pyxhealth/ o llamando al **1-855-499-4777**, TTY: 711.

Números de teléfono importantes:

Servicios para Miembros de BCBSAZ Health Choice:

1-800-322-8670, TTY: 711,

De lunes a viernes (excepto los días festivos), de 8 a. m. a 5 p. m.

Línea de asesoramiento de enfermería de BCBSAZ Health Choice:

1-888-267-9037, disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana

Transporte a citas médicas con BCBSAZ Health Choice:

602-386-3447

Llame 72 horas, o tres días, antes de su cita para programar un traslado. La línea de transporte está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.



LÍNEAS DIRECTAS DE 24 HORAS PARA CASOS DE CRISIS Y DE SUICIDIO:

Línea de ayuda para casos de crisis y de suicidio 988:

988

Para iniciar una conversación por chat:

988lifeline.org/chat/

Línea directa para todo el estado de Arizona para casos de crisis, las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

1-844-534-HOPE

Envíe un mensaje de texto con la palabra **HOPE** al **4HOPE (44673)** o inicie una conversación por chat en: **crisis.solaris-inc.org/start-a-chat/**

Línea directa nacional para remisiones y para tratamiento por problemas y trastornos por uso de sustancias:

1-800-662-4357

Línea para veteranos en casos de crisis:

1-800-273-8255 Llame o envíe un mensaje de texto al **9-8-8, presione el 1.**

Manténgase conectado para recursos específicos para veteranos (1-866-4AZ-VETS o 1-866-429-8387).

Si usted o un ser querido tienen una emergencia médica, llame al **911**.

BCBSAZ Health Choice cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo.

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-322-8670, TTY: 711.**

Español (Spanish): **ATENCIÓN:** si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-322-8670, TTY: 711.**

Diné Bizaad [Navajo]: Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jik'eh, éí ná hóló, kójj' hódíłnih **1-800-322-8670, TTY: 711.**

Toda la información de salud se proporciona únicamente con fines informativos y no reemplaza el tratamiento médico, las recomendaciones ni el diagnóstico de un profesional de la atención médica. Consulte a su médico antes de iniciar cualquier tratamiento, programa de ejercicios o cambio en la dieta.