

¡Vida saludable!

Boletín informativo para miembros



Mensaje de Heather

Estimados miembros de Blue Cross Blue Shield of Arizona Health Choice:

Agradecemos su confianza en nosotros como su plan de salud del Sistema de Contención de Costos del Cuidado de la Salud de Arizona (AHCCCS, por sus siglas en inglés). Estos son algunos recordatorios sobre cómo mantenerse saludable en la escuela, tarjetas de regalo para mantenerse saludable y cómo protegerse del calor.

Mantenerse saludable durante el año escolar: las consultas de bienestar infantil no tienen costo alguno para usted

Preserve la salud de su hijo con una consulta de bienestar infantil. Estos controles ayudan a su hijo a estar sano y no tienen costo alguno para usted. Llame a su médico para programar una consulta.

Recompensas por las consultas de bienestar infantil

Hasta \$150 anuales, \$25 por consulta, hasta seis consultas.

- \$25 por consulta, hasta seis consultas entre los 0-15 meses
- \$25 por una consulta entre los 16 a 30 meses
- \$25 al año para personas de 3 a menos de 21 años
- Consultas al dentista (evaluación oral)
 - \$25 al año para personas de entre 2 y menos de 21 años

Futuras mamás

- Consulta prenatal: primer trimestre (primeras 12 semanas de embarazo): \$25 anuales
- Consulta de posparto (entre 7 y 84 días después del parto): \$25 anuales

Estamos aquí para brindarle apoyo a usted y a su familia. ¡No dude en contactarnos si nos necesita!

Atentamente,

Heather Carter

Actividades y pruebas de detección adicionales

- Completar una evaluación médica
 - \$25 al año para niños de 3 a 17 años
- Exámenes de detección de cáncer de mama:
 - \$50 al año para mujeres de 40 a 74 años

Si no está seguro de quién es su médico, necesita ayuda para conseguir transporte o tiene alguna pregunta, llame a Servicios para Miembros al **1-800-322-8670**. También puede ingresar en azblue.com/giftcards.

Protéjase del calor de Arizona

No importa cuánto tiempo llevemos viviendo en el desierto, el calor puede apoderarse de uno sigilosa y rápidamente.

Recuerde lo siguiente:

- Beba abundante cantidad de agua.
- Use protector solar.
- Quédese adentro durante la parte más calurosa del día.

Si necesita ayuda para encontrar un lugar para refrescarse, podemos ayudarle a conectarse con recursos locales. Consulte **heat.az.gov** para encontrar centros de enfriamiento, lugares para beber agua y más.



¡Le damos la bienvenida al equipo!

**Dr. Ron Lopez, director médico,
Blue Cross® Blue Shield® of Arizona Health Choice**

Le agradezco que me haya dado la oportunidad de presentarme. Mi nombre es Dr. Ron Lopez y me he incorporado al equipo como nuevo director médico.

Mi formación es en medicina familiar y deportiva. He atendido a pacientes durante los últimos 20 años en varios lugares, desde la costa oeste (San Diego) hasta la costa este (Nueva York). No importa dónde brinde atención médica a otras personas, mis objetivos no cambian.

Quiero brindarle ayuda a usted y a su familia para que se mantengan saludables, asegurándome de que tengan acceso a una atención médica de calidad. Recuerde lo siguiente: Las consultas anuales, incluidas las de niños y adolescentes menores de 21 años, no tienen costo alguno para usted. Estos controles son muy importantes. Si hacemos un seguimiento de su estado de salud y descubrimos que algo anda mal y lo detectamos a tiempo, podemos tratarlo para prevenir problemas más graves.

Como padre de tres hijas, sé que todos queremos que nuestros hijos vivan una vida feliz y saludable. Además, como padres, queremos estar saludables para poder estar presentes en la vida de nuestros hijos. Si su médico recomienda que se realice un examen de detección, como una mamografía, una colonoscopia o una prueba de detección de cáncer de cuello uterino, tómese el tiempo necesario para realizarlo. No tiene costo y los pocos minutos que dedica a controlar su salud son un beneficio para todos. Además, puede obtener tarjetas de regalo por completar ciertos exámenes. Consulte [azblue.com/giftcard](https://www.azblue.com/giftcard) para obtener más información.

Un último tema que quiero abordar con los padres es la importancia de algo que a veces todos olvidamos: ¡los dientes! Es importante que su hijo vaya al dentista cada seis meses para evitar las caries. Las caries no solo son dolorosas, sino que, si no se tratan, pueden provocar la pérdida de dientes. Espero que se tome el tiempo para leer la información que sigue a mi nota sobre formas sencillas de mantener los dientes sanos, así como la información del AHCCCS sobre la importancia del fluoruro. Estas citas tampoco tienen costo alguno.

Es un placer estar a su servicio,

Dr. Ron Lopez

Recordatorio sobre las vacunas

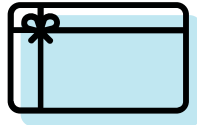
Siga estos pasos para asegurarse de que usted y su hijo estén al día.

- Consulte con su profesional médico para saber qué vacunas debe aplicarle al niño.
- Nunca es tarde para ponerse al día.
- ¡Recuerde que los adolescentes también deben vacunarse!
- Las vacunas anuales contra la gripe ayudan a mantener a los niños sanos durante la temporada de la gripe.





Obtenga \$25 por llevar a su hijo al dentista



Puede ser muy gratificante ver a un niño con una gran sonrisa brillante. Los dientes sanos son clave para mantener sano el resto del cuerpo. Por ejemplo, tener demasiados gérmenes en la boca puede provocar problemas respiratorios. Es por eso que los expertos dentales recomiendan a los niños visitar al dentista cada seis meses para tener un comienzo saludable en la vida.

La buena noticia es que estas consultas no tienen costo alguno. Además, puede obtener una tarjeta de regalo de \$25 por llevar a su hijo al dentista a través de nuestro programa de Recompensas Saludables (Healthy Rewards). Consulte azblue.com/giftcards o llame a Servicios para Miembros si tiene preguntas.

También le dejamos algunos sencillos consejos para mantener sanos los dientes de su hijo entre las consultas:

- Comience a limpiar los dientes de su hijo apenas aparezcan.
- Después de cada alimentación, limpie las encías del bebé con una gasa o un paño limpio y húmedo.
- Nunca deje que su bebé se duerma con el biberón en la boca y evite que ingiera bebidas azucaradas.
- Prevenga el contagio de gérmenes al no compartir alimentos, cucharas, tenedores, tazas, popotes, cepillos de dientes ni chupetes.
- Pídale al dentista de su hijo que aplique selladores dentales, cuando corresponda. Estos evitan el ingreso de alimentos y gérmenes que causan caries.

Si no sabe quién es el dentista de su hijo o quiere cambiarse a otro dentista, llame a Servicios para Miembros al **1-800-322-8670, TTY: 711**.

No olvide el fluoruro

El fluoruro es como un suplemento vitamínico para los dientes de su hijo. Debe aplicarse dos veces al año, ya sea por su médico o dentista. Se pinta sobre la parte superior de los dientes. El barniz de fluoruro es seguro y no provocará ningún daño en su hijo.

Un médico de atención primaria (PCP) puede aplicar fluoruro con una frecuencia de hasta tres meses entre los 6 meses y los 5 años de edad, después de que le salga el primer diente.

Además, su hijo puede recibir un tratamiento con fluoruro cada seis meses a partir de los 12 meses y hasta los 21 años con su dentista.

Alentamos a los padres y tutores a solicitar la aplicación del barniz de fluoruro en la próxima consulta dental o de bienestar infantil de su hijo. ¡No puede ni hará daño! A veces, se informa en las noticias y en las redes sociales que el fluoruro no es seguro. Queremos compartir más información de los expertos del AHCCCS sobre por qué lo recomiendan.

Datos sobre el fluoruro



El fluoruro es un mineral natural que se puede encontrar en muchas fuentes de agua; incluso en los océanos y lagos. Este mineral ayuda a que los dientes estén fuertes y saludables, ya que hace que la superficie externa de los dientes se endurezca aún más, lo que, a su vez, ayuda a prevenir que el ácido de los alimentos y bebidas que ingerimos causen caries. Tanto en niños como en adultos, el fluoruro también puede ayudar a reparar la estructura debilitada de los dientes de antes de que las caries puedan formarse.

- Existen estudios que demuestran que la fluoración del agua reduce las caries en, al menos, un 25% en niños y adultos. Esta práctica beneficia particularmente a las personas que no pueden obtener atención dental con regularidad.
- Es seguro y efectivo. El fluoruro, como el calcio y el sodio, es otro mineral que contribuye a la salud del cuerpo. Agregar fluoruro al agua es como agregar vitamina D a la leche.
- Más adultos mantienen sus dientes naturales durante toda la vida debido, en parte, a los beneficios que reciben de la fluoración del agua.
- Al prevenir el deterioro dental, se ha demostrado que la fluoración del agua comunitaria ahorra dinero, tanto a las familias como al sistema de atención de salud.

¿Qué es el barniz de fluoruro?

El barniz de fluoruro es un recubrimiento que se aplica en los dientes con un pincel o un hisopo de algodón, con el fin de ayudar a prevenir que se formen nuevas caries y a detener la propagación de las caries ya existentes. El fluoruro ahora viene en sabores que les gustan a los niños y no causa ningún dolor. Lo único que el niño necesita hacer es no comer ni beber nada durante 30 a 60 minutos para permitir que el fluoruro se endurezca.

¿Quién debería aplicarse el barniz de fluoruro?

El barniz de fluoruro es importante para todos los niños. Es muy importante para los niños que no cuentan con fluoruro en el agua y que comen muchos alimentos con azúcar, como las galletas, los dulces y los pasteles.

Cuanto más pequeño sea el niño cuando el barniz comience a aplicarse en los dientes, mejor. Tan pronto como le salga el primer diente, su bebé debe ser atendido por el dentista para un control y para aplicarle fluoruro. Se le puede aplicar el fluoruro en los dientes en ese momento y, luego, aplicárselo de nuevo cada tres a seis meses para asegurarse de que los dientes permanezcan saludables.

Si tiene un niño muy pequeño que no ha tenido su primera consulta dental, su médico podría aplicarle el barniz y recomendar que dé seguimiento con un dentista.

Otras maneras en las que se obtiene el fluoruro:

- Al beber agua fluorada del grifo
- Cuando se pone en la superficie del diente, por ejemplo, con la pasta dental que contiene fluoruro
- Enjuagues bucales de venta libre con fluoruro
- Aplicación de barniz de fluoruro con su dentista

Para prevenir las caries, es mejor obtener un poco de todas las fuentes posibles.

Consejos para una sonrisa saludable

- Cepíllese los dientes dos veces al día con una pasta dental con fluoruro.
- Límpiese entre los dientes con hilo dental todos los días.
- Coma una dieta saludable que limite las bebidas y los tentempiés azucarados.
- Vea a su dentista al menos dos veces al año para la prevención y el tratamiento de enfermedades bucales.



Consejos para el autocontrol de la prediabetes

Si su profesional médico le dice que ha ingresado a la zona de peligro y que tiene prediabetes, puede tomar el control e invertir el rumbo. La prediabetes significa que sus niveles de azúcar en sangre son más altos de lo normal, pero aún no son lo suficientemente altos como para ser diabetes tipo 2.

Los factores de riesgo de la prediabetes incluyen los siguientes:

- Tener 45 años o más
- Tener sobrepeso
- Tener un pariente cercano con diabetes tipo 2
- Realizar actividad física menos de tres veces por semana
- Tener antecedentes de diabetes gestacional

La prediabetes suele ser reversible y los niveles de azúcar en sangre vuelven a un rango normal, si se producen simples cambios en el estilo de vida.

Controle su peso

Perder un poco de peso puede ayudar a reducir el riesgo de diabetes. Los Centros para la Prevención y el Control de las Enfermedades CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan perder del 5 al 7 % de su peso corporal, que es de 10 a 14 libras para una persona de 200 libras.

Realice actividad física

Ejercitarse con regularidad puede ayudarle a perder peso y regular los niveles de azúcar en sangre. Los CDC recomiendan hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana. Son 30 minutos al día, cinco días a la semana. Recuerde consultar primero con su profesional médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Siga una dieta saludable

Dé pequeños pasos probando estas ideas:

- Olvídense de freír. Pruebe con asar, cocinar a la parrilla, cocinar al vapor y hornear en su lugar.
- Elimine las bebidas con azúcar agregada, como las gaseosas y los jugos de frutas.
- Lleve un diario de alimentos para registrar lo que realmente come. Esto puede resultar revelador.
- Tómese un tiempo para planificar las comidas cada semana. Descubra dónde puede incorporar opciones más saludables, como arroz integral en lugar de arroz blanco o una ensalada rápida en lugar de una comida rápida.
- Concéntrese en las frutas y verduras, los cereales integrales y las proteínas magras, como el pollo y el pescado.

Servicios de planificación familiar

Los servicios de planificación familiar están disponibles para usted

Puede obtener servicios de planificación familiar de cualquier médico de atención primaria (PCP), profesional de maternidad o profesional de planificación familiar adecuado. No necesita una derivación para estos servicios. Tampoco tienen copagos.

¿De qué se trata 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 debe usar métodos anticonceptivos?

Debe usar métodos anticonceptivos si tiene relaciones sexuales o planea tener relaciones sexuales y quiere evitar embarazos. Su médico de cabecera (PCP, por sus siglas en un inglés) le ayudará a decidir cuál es el mejor método anticonceptivo para su caso.

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

- Detección de embarazo
- Asesoramiento, instrucción e insumos relacionados con la anticoncepción.
- Planificación familiar con métodos naturales.
- Píldoras anticonceptivas.
- Preservativos.
- Supositorios.
- Espumas.
- Cremas.
- Parches anticonceptivos.
- Diafragmas.
- Capuchón cervical.
- Inyecciones hormonales (Depo-Provera).
- Esterilización, sin importar el género, que incluye ligadura de trompas o vasectomía para miembros mayores de 21 años. Medicaid no paga la reversión de la esterilización. Se necesita una autorización previa de Blue Cross Blue Shield of Arizona Health Choice.
- Asesoramiento, pruebas y tratamiento para las ITS.
- Prueba de VIH, asesoramiento y derivación a un profesional médico especializado si los resultados son positivos.
- Anticoncepción de emergencia (píldora del día después). Esta píldora se administra después de una relación sexual imprevista para evitar embarazos.
- Esterilizaciones tubáricas por histeroscopia para miembros mayores de 21 años. Las esterilizaciones tubáricas por histeroscopia no tienen una efectividad inmediata tras la inserción del dispositivo de esterilización. Se espera que el procedimiento de esterilización logre su eficacia 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 ginecólogos u obstetras necesitan realizar una histerosalpingografía tres meses después de la inserción del dispositivo de esterilización para confirmar que las trompas estén ligadas.
- Los 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, que incluye tratamiento de emergencia.

Blue Cross Blue Shield of Arizona Health Choice también cubre los anticonceptivos reversibles de acción prolongada (LARC, por sus siglas en inglés) y los anticonceptivos reversibles de acción prolongada inmediatamente tras el parto (IPLARC, por sus siglas en inglés).

Los LARC e IPLARC son métodos de planificación familiar que proporcionan una anticoncepción efectiva durante un período prolongado. Este tipo de método anticonceptivo implica un mantenimiento mínimo o ninguno. Los LARC e IPLARC son un beneficio cubierto. Los métodos de LARC e IPLARC incluyen:

- Dispositivos intrauterinos (DIU).
- Implantes anticonceptivos (debajo de la piel).

Recuerde: Para reducir el riesgo de ITS tanto para usted como para su pareja, utilice un condón de forma correcta cada vez que tenga relaciones sexuales.

Cómo protegerse a usted y a su bebé del VIH (virus de la inmunodeficiencia humana)

La mejor manera de proteger al bebé por nacer del VIH es asegurarse de que la madre se haga las pruebas necesarias. Los Centros para la Prevención y el Control de las Enfermedades (CDC) afirman que cuanto antes se diagnostique y trate el VIH, mejor será para usted y su bebé.

Durante su primera consulta prenatal, se le extrae sangre para hacer la prueba del VIH. Si la prueba del VIH es positiva, su obstetra la derivará a un especialista para tratar la infección por el VIH. También se le proporcionará asesoramiento.

Si bien no existe una cura para el VIH, existe un tratamiento que puede ayudar a reducir el riesgo de transmitir el VIH a su bebé durante el embarazo y el parto.

El VIH ataca el sistema inmunitario del cuerpo. Una vez que el VIH está en la sangre, controla y destruye las células CD4 (también llamadas células T). Estas células ayudan al sistema inmunitario a combatir las enfermedades. Si tiene VIH, esto significa que es seropositiva.

El VIH se transmite a través de los fluidos del cuerpo infectados, como la sangre, el semen y la leche materna. No comparta objetos como cuchillas de afeitar, cepillos de dientes y agujas, ya que contienen sangre.

Tratamiento: El VIH se trata con una combinación de medicamentos denominados antirretrovirales (también llamados TAR). La TAR puede ayudar a reducir la cantidad de VIH en el cuerpo (también llamada carga viral) y a fortalecer el sistema inmunitario. Administrarse la TAR de forma correcta todos los días puede mantener baja la carga viral y ayudar a reducir el riesgo de transmitir el VIH a su bebé durante el embarazo y el parto.

¿El VIH afectará a mi bebé?

Hable con su profesional de maternidad antes del parto.

- Si su carga viral permanece indetectable, podrá tener un parto vaginal.
- Si, en cambio, tiene niveles altos o desconocidos de VIH en su cuerpo, una cesárea puede ayudar a reducir las probabilidades de transmisión al bebé.

Consulte: cdc.gov/pregnancy-hiv-std-tb-hepatitis/php/screening/index.html.



Ayuda con los costos de los alimentos



Tenemos información importante para compartir: es posible que sea elegible para recibir ayuda con los costos de los alimentos. Muchas personas en Arizona no saben que califican para acceder al Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés). El SNAP proporciona dinero a familias e individuos para ayudar a comprar alimentos en la tienda.

Para solicitar el SNAP, consulte:

[HealthEARizonaPlus.gov](https://www.healthearizonaplus.gov)

¿Ya tiene SNAP? Duplique sus dólares

¿Ya cuenta con SNAP? ¿Sabía que si compra frutas y verduras en los mercados de agricultores puede duplicar sus dólares? Por ejemplo, puede obtener \$40 de frutas y verduras a tan solo \$20. [Haga clic aquí para ver las ubicaciones de Double Up](#)

¡También le invitamos a [visitar nuestra página web Eat Healthy](#) para obtener información sobre otros recursos alimenticios y recetas saludables de bajo costo!

Recursos comunitarios

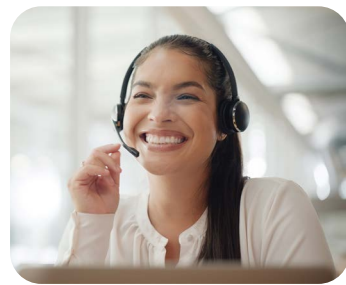
Nos enorgullece cuidar su salud y bienestar.

Si necesita ayuda con recursos para alimentos, vivienda o asistencia para pagar las facturas, consulte nuestra Guía de recursos comunitarios en azblue.com/Medicaidresources.

También puede obtener ayuda marcando el **2-1-1** o visitando [211Arizona.org](https://211arizona.org). La línea directa 211 de Arizona está disponible de 9 a. m. a 7 p. m., los 7 días de la semana en su idioma preferido.

Ayuda con la cobertura de Medicaid

Si tiene preguntas sobre su cobertura o elegibilidad de AHCCCS, no dude en llamarnos.



Nuestro equipo está aquí para brindarle ayuda. Llame a nuestro equipo de asistentes comunitarios bilingües de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., al **1-844-390-8935**.

También puede consultar [HealthEARizonaPlus.gov](https://www.healthearizonaplus.gov) para actualizar su información en AHCCCS.

Recordatorios importantes sobre la cobertura de Blue Cross Blue Shield of Arizona 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 Miembro 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 se encuentre, incluso si no ha pagado su deducible.



Comunicarse con su médico



Asegúrese de aprovechar al máximo la consulta con el médico. Estas son algunas ideas para aprovechar su tiempo al máximo.

1. Pídale al médico que hable despacio. Lleve papel y bolígrafo para tomar notas.
2. Haga preguntas cuando no entienda lo que dice el médico.
3. Si no siente confianza para expresarse, pídale a un amigo o familiar de confianza que lo acompañe para brindarle ayuda.
4. Comente sus creencias y prácticas culturales. Hágale saber cómo éstas afectan sus preocupaciones sobre la salud, la enfermedad y las preferencias de tratamiento.
5. Pida un intérprete que le ayude a entender la atención, los términos médicos y los procedimientos en su idioma. Los servicios de intérprete no tienen ningún costo.

Apoyo especializado para la demencia

Siempre nos esforzamos por conectarle con la mejor atención posible para todos los desafíos de atención médica. Es por eso queremos que conozca un nuevo servicio para ayudar a las personas diagnosticadas con demencia.

Cuidados de apoyo para la demencia de Hospice of the Valley

Este programa ofrece:

- Apoyo por teléfono 24/7
- Visitas domiciliarias
- Grupos de cuidadores y educación
- Conexiones con la detección, el diagnóstico y el tratamiento

¡El programa brinda servicios a los miembros en todo el valle!

3811 N 44th St, Phoenix, AZ 85018

602-767-8300

hov.org/dementia/supportive-care-for-dementia/

Para obtener más información sobre nuestros médicos de Centros de Excelencia dentro de la red, consulte azblue.com/specialtycare.

Recuerde que siempre tiene derecho a obtener una segunda opinión.

No está solo: ayuda para problemas de salud mental y adicciones

Nuestra Oficina de Asuntos del Individuo y la Familia (OIFA, por sus siglas en inglés) está aquí para ayudarle a usted y a su familia si alguien está enfrentando problemas de salud mental o está lidiando con una adicción.

En 2019, más de 1,6 millones de personas en los EE. UU. lucharon contra la adicción al fentanilo, la heroína y analgésicos, como la oxicodona, la codeína y la hidrocodona. Los Centros para la Prevención y el Control de las Enfermedades (CDC) estiman que una de cada cinco personas tiene problemas de salud mental.

Nuestro equipo trabajará para ayudarle a encontrar apoyo y tratamiento. Puede ponerse en contacto con nosotros en **oifa@azblue.com**. Recuerda que la línea 988 está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ayudar a cualquier persona que tenga problemas de adicción o de salud mental.



Lista de medicamentos cubiertos (Formulario)

Queremos ayudarle a obtener los medicamentos que necesita. Nuestra lista de medicamentos cubiertos se llama Formulario. Usamos un formulario cerrado. Esto quiere decir que, si un medicamento no está en la lista, debemos aprobarlo antes de poder pagarlo.

Si su medicamento no figura en la lista, su médico puede pedirnos que hagamos una excepción. Esto significa que revisaremos su caso para ver si podemos cubrir el medicamento en función de sus necesidades médicas. Usted o su médico pueden llamarnos para iniciar este proceso.

Nuestra lista de medicamentos cubiertos puede cambiar, así que consulte nuestro sitio web o llámenos si tiene preguntas.

Para ver la lista más actualizada de medicamentos cubiertos, consulte:

azblue.com/prescriptions

También puede llamarnos para preguntar si su aparece en la lista.

Servicios para Miembros:
1-800-322-8670, TTY: 711

Horario de atención:
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.



Ayuda para dejar de fumar

- Llame a la línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine) al **1-800-556-6222** o consulte **azdhs.gov/ashline**

Obtenga más información:

- Consulte: **azdhs.gov/prevention/chronic-disease/tobacco-free-az/index.php**



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

¿Sabía que puede encontrar la siguiente información y mucho más en su Manual para miembros?

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

El Manual para Miembros se actualiza cada mes de octubre.

Puede consultar su Manual para miembros [aquí](#). También puede solicitar una copia impresa del manual llamando a Servicios para Miembros. Le enviaremos una sin costo alguno para usted.

Programa de Gestión de la Calidad: nos aseguramos de que obtenga lo que necesita

Blue Cross Blue Shield of Arizona Health Choice tiene un programa de Mejora de la Calidad (QI, por sus siglas en inglés). El objetivo del programa es que se mantenga saludable y coordinar los servicios que necesita. Es por eso que proporcionamos información sobre controles y exámenes. Es importante programar los exámenes preventivos y acudir a los exámenes anuales.

Nuestro objetivo es ofrecer profesionales médicos de alta calidad. Examinamos cuidadosamente a los profesionales médicos de la red antes de que puedan atender a nuestros miembros. Verificamos las licencias y la información de antecedentes.

Infórmenos si podemos ayudarle a hablar con su profesional médico sobre su salud, medicamentos y necesidades.

Los miembros pueden solicitar información sobre el programa de QI llamando a Servicios para Miembros al **1-800-322-8670, TTY: 711**.

Puede encontrar más información sobre nuestro desempeño en nuestro sitio web. Utilice este [enlace](#) y sustitúyalo por las palabras "Quality Measures" (Medidas de calidad).



Comparta sus ideas: ¡ayúdenos a marcar la diferencia!

¡Queremos agradecer a nuestros miembros! Sus ideas y comentarios nos ayudan a mejorar la atención médica para todos: para usted, su familia y su comunidad.

Muchos de los cambios que hemos realizado se deben a que miembros como usted se unieron a nuestro Consejo Defensor de Miembros (MAC, por sus siglas en inglés) y al Comité Asesor de Personas Inscritas (EAC, por sus siglas en inglés). Estos grupos se reúnen para compartir ideas y ayudarnos a mejorar.

Gracias a su ayuda, estas son algunas de las cosas maravillosas que hemos logrado:

- **Más reuniones del MAC/EAC:** hemos agregado más reuniones presenciales y en línea para que más personas puedan **unirse y compartir sus opiniones**.
- **Número de farmacia en las tarjetas de identificación:** ahora es más fácil obtener ayuda con sus medicamentos.
- **Alertas de interrupción del sistema:** recibirá actualizaciones por correo electrónico, mensaje de texto o en nuestro sitio web cuando nuestros sistemas estén inactivos.
- **Más médicos y dentistas:** estamos agregando más profesionales médicos en los condados de Coconino y Mohave.
- **Mejores opciones de transporte:** estamos trabajando en formas de ayudarle a llegar a sus citas con mayor facilidad.

¿Quiere ayudarnos a lograr más cosas? ¡Únase al MAC o al EAC!

Siempre estamos buscando miembros que quieran compartir sus ideas y ayudarnos a crecer. Es una excelente manera de alzar la voz, hacerse escuchar y marcar la diferencia.

Llámenos para obtener más información o para unirse:

1-800-322-8670

Juntos, podemos crear un mejor plan de salud, una voz a la vez.

Blue Cross Blue Shield of Arizona Health Choice cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país 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 [NavajoÓ: Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłt'i'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jík'eh, éí ná hóló, kóji' hódíłłnih **1-800-322-8670, TTY: 711.**

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