

Live HEALTHY!

Member Newsletter

Summer/Fall 2022

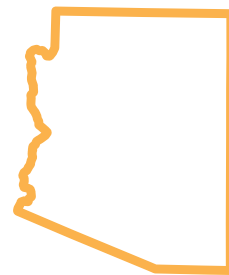


Important upcoming changes

Due to the AHCCCS award in late 2021 of the expanded ACC-RBHA contracts, formerly known as Regional Behavioral Health Authorities, all BCBSAZ Health Choice members who have a Serious Mental Illness (SMI) designation will be transitioned to Care1st or Mercy Care, the designated ACC-RBHAs in northern and central Arizona.

To learn more about this change and how it impacts you, visit the AHCCCS website at **azahcccs.gov**. You can also speak with one of our Member Service team members by calling:

1-800-322-8670, TTY: 711,
Monday – Friday, 8 a.m. – 5 p.m.



Don't worry, we're still here. Health Choice will continue serving all AHCCCS Complete Care and Health Choice Pathway (dual-eligible) members in northern and central Arizona.

**Has your contact
information changed
in the past two years?**



Make sure your information is current with AHCCCS. Visit **HealthEArizonaPlus.gov** to make any updates. We can also help you with these updates. Call our team at **1-844-390-8935**.



Developmental Screening

As your child grows, they develop new skills. Skills such as taking their first step, smiling for the first time, and crawling are called milestones. A missed milestone could be a sign of a problem. During a well-child visit, your provider will perform a developmental screening to take a closer look at how your child is developing or ask you to complete a questionnaire about your child. Developmental screening is recommended for all children during regular well-child visits at these ages:

- 9 months
- 18 months
- 30 months

In addition, children must be screened specifically for autism during regular well-child visits at:

- 18 months
- 24 months

If your child's provider does not periodically check your child with a developmental screening test, or if you have any concerns about your child's development, you can ask for a screening. As a parent, you know your child best. If your child is not meeting the milestones for their age or you think there could be a problem with the way your child plays, learns, speaks, acts, or moves, talk to your child's provider and share your concerns. Don't wait. Acting early can make a real difference!



Did you know lead can hurt your child's development and growth, and its effect can last a long time?

Young children are most at risk because they are still growing, and their bodies absorb lead easily. Pregnant women and their unborn babies are also at high risk because lead can pass to their babies during pregnancy and breastfeeding. Even at a low level, lead can slow the child's development, cause behavioral and learning problems, and cause hearing loss.

Lead can get into your child by breathing in or swallowing lead or lead dust from:

- Paint in older homes
- Home remedies
- Imported toys
- Imported candies and food
- Contaminated spices
- Glazed pottery
- Drinking water (old water pipes)

The foods you prepare and serve to your child can help lower their lead level. Make sure to feed your child healthy foods high in vitamin c (tomatoes, oranges), calcium (milk, cheese), and iron (steak, chicken, eggs, peas).

Most children with high lead levels have no symptoms and may look and feel healthy. A blood lead test is the only way to find out if your child has a high lead level. Healthcare providers are required to test children for lead exposure at their 12- and 24-month checkups to see if they have lead in their blood. Lead poisoning is preventable. Ask your doctor to test your child at their next well-child visit.

Did you know Arizona has the highest rate of third graders with tooth decay (cavities) in the Southwest?

Tooth decay is a disease that is caused by germs in the mouth and can cause your child problems, if left untreated, such as:

- Making it hard for your child to eat
- Causing your child pain or infection
- Causing your child to be embarrassed to talk or smile
- Affect their school attendance and grades

The good news is cavities are preventable, and you can start now by following these tips to keep your child's mouth healthy:

- Start cleaning your child's teeth as soon as they come in.
- After each feeding, wipe your baby's gums with clean, damp gauze or a washcloth.
- Never let your baby fall asleep with a sweet liquid bottle, like milk, formula, fruit juice, or soda.
- You can pass germs from your mouth to your child. Do not share food, spoons, forks, cups, straws, toothbrushes, or pacifiers.
- Help your child develop a routine (every morning and night) to get them in the habit of brushing twice a day and flossing once a day.
- Show your child how to properly brush using fluoride toothpaste and floss their teeth. Supervise your child's daily oral care as most children won't be ready to brush or floss their own teeth until about 7 or 8 years old.
- Give your child healthy, low-sugar food and drinks.

- Ask your dentist to show you and your child the right way to brush and floss.
- Talk to your dentist or doctor about putting fluoride varnish on your child's teeth as soon as the first tooth appears.
- Ask your child's dentist to apply dental sealants (Thin tooth-colored plastic coatings, usually painted on the chewing surface of back teeth to fill the deep grooves) when appropriate.
- Remember, your child should visit their dentist for a checkup by six months of age, then every six months. Your child is assigned to a dental home. The dental home is the dentist your child will go to for their regular dental visits. If you want to change your dentist, or if you would like an updated list of dental providers, please call our member services at **1-800-322-8670**.



Meet Pyxir, a new friend to count on!

Loneliness and social isolation have increased with the COVID pandemic, and they have real impacts on mental and physical health. That's why BCBSAZ Health Choice has partnered with Pyx Health to help members with loneliness and isolation. Pyx's friendly robot Pyxir and the compassionate humans at Pyx Health can help you:

- Find resources to support your physical and mental health
- Make the most of what your health plan offers
- Feel better each day with companionship and humor

All BCBSAZ Health Choice members aged 18 and older now have access to the Pyx Health smartphone app. There is even special content for pregnant and postpartum parents. Sign up for the program today—there is no cost to you! Use your smartphone to go to **www.HiPyx.com**. Or call Pyx Health at **1-855-499-4777** for a helping hand.

Pyx Health is one of the many ways that we support integrated care. Integrated care means that your care team providing physical healthcare and behavioral healthcare communicates with each other and works together to meet your needs. It improves health and makes it easier for you to access care. If you would like more information on the ways that BCBSAZ Health Choice supports integrated care, please call Member Services.



What is 988?

988 is the three-digit number for the National Suicide Prevention Lifeline as of July 16, 2022. This new, shorter phone number will make it easier for people to remember and access mental health services.

You can call, text, or chat 988 to be connected to trained counselors. The counselors will listen, understand how your problems are affecting you, and provide support. The 988 line is available at no cost and is available 24/7.

The previous Lifeline phone number (1-800-273-8255) will always remain available to people in emotional distress or suicidal crisis.

To learn about 988, visit **988lifeline.org**.

Medication Assisted Treatment

Medication Assisted Treatment or “MAT” is used to help people stop abusing opioids. This is a condition known as Opioid Use Disorder (OUD). MAT is a proven method to help with OUD. Medications used for MAT include methadone, buprenorphine, and naltrexone.

Know the facts about MAT

Not everyone knows the facts about MAT. Here are some common myths about MAT that we have challenged for you:

Myth: MAT just trades one addiction for another.

Using MAT is like taking medication for a health condition. It is not the same as trading one addictive drug for another.

Myth: MAT is only a short-term fix.

Studies show that people who finished at least 1-2 years of MAT have the greatest long-term success.

Myth: My condition is not severe enough to start MAT.

There are different medications that can be used for MAT. Your provider will go over the best options for you.

Myth: MAT increases the risk for overdose.

MAT can help to prevent overdoses. Medications used in MAT should be taken exactly as ordered by your doctor.



Myth: MAT will disrupt my recovery.

MAT has been shown to improve the quality of life for people in recovery. This includes how you function and your ability to handle stress.

Myth: There is not any proof that MAT is better than quitting cold turkey.

MAT is evidence based. It is recommended for OUD treatment. Many national organizations recommend MAT as the first line of treatment.

Myth: My Insurance plan does not cover MAT.

Arizona Health Care Cost Containment System (AHCCCS) health plans cover MAT. Health Choice Arizona is an AHCCCS health plan. If you do not qualify for AHCCCS, funding is available. This funding can cover MAT in northern Arizona without insurance.



For more information about MAT and how to get treatment, contact our Member Services at **1-800-322-8670**. You can also find a list of MAT providers on our website at **HealthChoiceAZ.com** under the Medication Assisted Treatment webpage.

Important phone numbers

Member Services: **1-800-322-8670**,
Monday – Friday (except holidays), 8 a.m. – 5 p.m.

Nurse Advice Line: **1-855-458-0622**, available 24
hours a day, seven days a week.

Transportation to medical appointments: **602-386-3447**. Please call 72 hours or three days before your
appointment to schedule a ride. The transportation
line is available 24 hours a day, seven days a week.

Crisis hotlines

Maricopa County: **1-800-631-1314** or **602-222-9444**

Pima and Pinal County: **1-866-495-6735**

Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo, and
Yavapai Counties: **1-877-756-4090**

National Suicide Prevention Lifeline: **988**

Veterans Crisis Line: **1-800-273-8255**

***If you or a loved one are having a medical
emergency, call 911.***

Are you a “dual member”?

Being a “dual member” means that
you have Medicare and AHCCCS as a
health plan. If you are a dual member
you can choose from two ways to get
medication coverage.

- A Medicare stand-alone Part D
plan if you are enrolled in Original
Medicare; or
- An Integrated Medicare Advantage
Part D plan (MA-PD plan) which
can be either a Dual Eligible Special
Needs Plan (D-SNP) or a Medicare
Advantage plan.



To learn more about
Integrated Medicare
Advantage or stand-alone
Medicare Part D plans, visit:
**[www.medicare.gov/plan-
compare](http://www.medicare.gov/plan-compare)**

Health Choice Arizona complies with applicable Federal civil
rights laws and does not discriminate on the basis of race,
color, national origin, age, disability, or sex.

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

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

All health information is for educational purposes only, and is not a substitute for medical
treatment, advice, or diagnosis by a healthcare professional. Talk to your doctor before
undertaking any medical treatment, exercise program, or dietary change.

Contract services are funded under contract with the State of Arizona.
HCA-MM22-04

¡Viva SALUDABLE!

Boletín para miembros
Verano/Otoño 2022

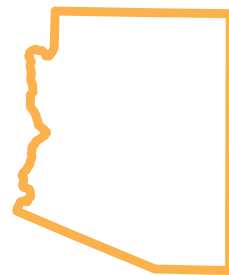


Próximos cambios importantes

Debido a la adjudicación de AHCCCS a fines de 2021 de los contratos ampliados de ACC-RBHA, anteriormente conocidos como Autoridades regionales de salud conductual, todos los miembros de BCBSAZ Health Choice que tengan una designación de enfermedad mental grave (SMI) pasarán a Care1st o Mercy Care, los centros designados de ACC-RBHA en el norte y centro de Arizona.

de AHCCCS Complete Care y Health Choice Pathway (doble elegibilidad) en el norte y centro de Arizona.

Para obtener más información sobre este cambio y cómo le afecta, visite la página de AHCCCS aquí. También puede hablar con uno de los miembros de nuestro equipo de Servicios para Miembros llamando al:



No se preocupe, todavía estamos aquí. Health Choice seguirá prestando servicios a todos los miembros

1-800-322-8670, TTY 711, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

**¿Ha cambiado
su información
de contacto en los
últimos dos años?**



Asegúrese de que su información esté actualizada en AHCCCS. Visite **HealthEArizonaPlus.gov** para comprobar si hay actualizaciones. También podemos ayudarlo con estas actualizaciones. Llame a nuestro equipo al **1-844-390-8935**.



Evaluación del desarrollo

A medida que crece, su hijo desarrolla nuevas habilidades.

Las habilidades como dar sus primeros pasos, sonreír por primera vez y gatear se llaman hitos del desarrollo. No lograr uno de estos hitos puede ser señal de problemas. Durante una consulta de niño sano, el proveedor realizará una evaluación del desarrollo para observar el desarrollo de su hijo o le pedirá que llene un cuestionario sobre su hijo. Se recomienda la evaluación del desarrollo para todos los niños durante la consulta habitual de niño sano en las siguientes edades:

- 9 meses
- 18 meses
- 30 meses

Además, los niños deben ser sometidos a exámenes de detección de autismo durante las visitas regulares de niño sano a los:

- 18 meses
- 24 meses



Si el proveedor de su hijo no controla periódicamente a su hijo con exámenes de evaluación o si tiene alguna inquietud sobre el desarrollo de su hijo, puede pedir una evaluación. Como padre o madre, usted conoce bien a su hijo. Si su hijo no logra los hitos para su edad o piensa que podría haber un problema con la forma en que su hijo juega, aprende, habla, actúa o se mueve, hable con el proveedor de su hijo y comparta sus inquietudes. No espere. Actuar en forma oportuna puede hacer la diferencia.

¿Sabía que el plomo puede dañar el desarrollo y el crecimiento de su hijo y que su efecto puede durar mucho tiempo?

Los niños pequeños corren mayor riesgo porque aún están creciendo y sus cuerpos absorben el plomo con facilidad. Las mujeres embarazadas y sus bebés por nacer también corren un alto riesgo porque el plomo puede pasar a los bebés durante el embarazo y la lactancia. Incluso en un nivel bajo, el plomo puede retrasar el desarrollo del niño, causar problemas de comportamiento y aprendizaje y pérdida de la audición.

El plomo puede entrar en el cuerpo de su hijo al inhalar o tragar plomo o polvo de plomo de:

- Pintura de casas antiguas
- Remedios caseros
- Juguetes importados
- Dulces y alimentos importados
- Especies contaminadas
- Cerámica glaseada
- Agua potable (tuberías de agua antiguas)

Los alimentos que le prepara y le sirve a su hijo pueden ayudar a reducir el nivel de plomo. Asegúrese de alimentar a su hijo con alimentos saludables ricos en vitamina C (tomates, naranjas), calcio (leche, queso) y hierro (bistec, pollo, huevos, guisantes).

La mayoría de los niños con altos niveles de plomo no tienen síntomas y pueden verse y sentirse saludables. Una prueba de plomo en la sangre es la única forma de saber si su hijo tiene un nivel alto de plomo. Los proveedores de atención médica deben evaluar a los niños para detectar la exposición al plomo.

en sus exámenes a los 12 y 24 meses para comprobar si tienen plomo en la sangre. La intoxicación por plomo es prevenible. Pídale a su médico que examine a su hijo en su próxima visita de niño sano.

¿Sabía que Arizona tiene la tasa más alta de niños de tercer grado con caries en el suroeste?

La caries dental es una enfermedad causada por gérmenes en la boca y si no se trata, puede causarle problemas a su hijo, como:

- Hacer que a su hijo le resulte difícil comer
- Causar dolor o infección a su hijo
- Hacer que su hijo se avergüence de hablar o sonreír
- Afectar su asistencia escolar y calificaciones

La buena noticia es que la caries se puede prevenir y usted puede comenzar ahora siguiendo estos consejos para mantener la boca de su hijo saludable:

- Comience a limpiar los dientes de su hijo apenas aparezcan.
- Después de cada alimentación, limpie los dientes del bebé con una gasa o un paño limpio y húmedo.
- No deje que su hijo se duerma con un biberón que tenga líquido dulce como leche, leche de fórmula, jugo de fruta o soda.
- Usted puede transmitirle gérmenes de su boca a su hijo. No comparta alimentos, cucharas, tenedores, tazas, popotes, cepillos de dientes ni chupetes.

- Ayude a su hijo a desarrollar una rutina (todas las mañanas y noches) para que tenga el hábito de cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental una vez al día.
- Muéstrole a su hijo cómo cepillarse los dientes correctamente con pasta dental con flúor y usar hilo dental. Supervise el cuidado bucal diario de su hijo, ya que la mayoría de los niños no estarán listos para cepillarse los dientes ni usar hilo dental hasta los 7 u 8 años.
- Dele a su hijo comidas y bebidas saludables y con bajo contenido de azúcar.
- Pídale a su dentista que le muestre a usted y a su hijo la manera correcta de cepillarse los dientes y usar hilo dental.
- Hable con su dentista o médico para usar barniz de flúor en los dientes de su hijo tan pronto como aparezca el primer diente.
- Pídale al dentista de su hijo que aplique selladores dentales (revestimientos plásticos delgados del color de los dientes, generalmente pintados en la superficie de masticación de los dientes posteriores para rellenar los surcos profundos) cuando sea apropiado.
- Recuerde, su hijo debe visitar a su dentista para un chequeo a los seis meses de edad, luego cada seis meses. Su hijo está asignado a un centro dental, que es el dentista que su hijo visitará regularmente para los controles. Si desea cambiar de dentista, o si desea una lista actualizada de los proveedores dentales, llame a nuestros servicios para miembros al **1-800-322-8670**.

¡Conozca a Pyxir, un nuevo amigo con quien puede contar!

La soledad y el aislamiento social han aumentado con la pandemia de COVID. La soledad y el aislamiento tienen impactos reales en la salud mental y física. Es por eso que BCBSAZ Health Choice se asoció con Pyx Health para ayudar a los miembros que lidian con la soledad y el aislamiento. Pyxir, el robot amigable de Pyx, y el personal compasivo de Pyx Health pueden ayudarlo a:

- Encontrar recursos para apoyar su salud física y mental
- Aprovechar al máximo lo que ofrece su plan de salud
- Sentirse mejor cada día con compañía y humor

Todos los miembros de BCBSAZ Health Choice mayores de 18 años ahora tienen acceso a la aplicación Pyx Health para teléfonos inteligentes. Incluso hay contenido especial para mujeres embarazadas y en período de posparto. ¡Regístrese hoy en el programa sin ningún costo! Use su teléfono inteligente para ir a **www.HiPyx.com**. O llame a Pyx Health al **1-855-499-4777** para recibir ayuda.

Pyx Health es una de las diversas formas en que apoyamos la atención integrada. Atención integrada significa que su equipo de atención que brinda atención de salud física y conductual se comunica entre sí y trabaja en conjunto para satisfacer sus necesidades. Mejora la salud y facilita el acceso a la atención. Si desea obtener más información sobre las formas en que BCBSAZ Health Choice apoya la atención integrada, llame a Servicios para Miembros.



¿Qué es 988?

988 es el número de tres dígitos de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio a partir del 16 de julio de 2022. Las personas recordarán más fácilmente este nuevo número de teléfono más corto y podrán acceder a los servicios de salud mental.

Puede llamar, enviar mensajes de texto o chatear al 988 para conectarse con asesores capacitados. Los asesores escucharán, entenderán cómo sus problemas lo están afectando y le brindarán apoyo. La línea 988 está disponible sin costo 24/7.

El número de teléfono anterior de Lifeline (1-800-273-8255) siempre estará disponible para las personas con angustia emocional o crisis suicida.

Para obtener más información sobre 988, visite **988lifeline.org**

Tratamiento asistido por medicamentos

Se utiliza el tratamiento asistido con medicamentos (o MAT, por sus siglas en inglés) para ayudar a las personas a que abandonen el consumo de opioides. Se conoce esta condición como trastorno por consumo de opioides (u OUD, por sus siglas en inglés). MAT es un método comprobado que sirve para tratar el OUD. Los medicamentos utilizados para MAT incluyen metadona, buprenorfina y naltrexona.



Conozca algunos datos sobre MAT

No todo el mundo conoce los datos sobre MAT. He aquí algunos mitos comunes sobre el tratamiento asistido con medicamentos que hemos cuestionado por usted:

Mito: MAT solo cambia una adicción por otra.

El uso de MAT es como tomar un medicamento para una condición de salud. No es lo mismo que cambiar una droga adictiva por otra.

Mito: MAT es solo una solución a corto plazo.

Los estudios demuestran que quienes recibieron MAT durante por lo menos 1-2 años tienen el mayor éxito a largo plazo.

Mito: Mi condición no es lo suficientemente grave como para iniciar un MAT.

Hay distintos medicamentos que se pueden utilizar en MAT. Su proveedor evaluará cuáles son las mejores opciones para usted.

Mito: MAT aumenta el riesgo de sobredosis.

MAT puede ayudar a evitar la sobredosis. Se deben tomar los medicamentos del tratamiento exactamente según las indicaciones médicas.

Mito: MAT alterará mi recuperación.

Se ha demostrado que MAT mejora la calidad de vida de las personas en recuperación. Esto incluye cómo está usted y su capacidad para manejar el estrés.

Mito: No hay pruebas de que MAT sea mejor que la abstinencia repentina.

MAT se basa en evidencias. Se recomienda para el tratamiento de OUD. Muchas organizaciones nacionales recomiendan MAT como la primera línea de tratamiento.

Mito: Mi plan de seguro no cubre MAT.

Los planes de salud del Sistema de Contención de Costos de Atención Médica de Arizona (AHCCCS, por sus siglas en inglés) cubren MAT. Health Choice Arizona es un plan de salud del AHCCCS. Si usted no es elegible para AHCCCS, hay financiación disponible, que cubre el tratamiento asistido con medicamentos en el norte de Arizona sin seguro.



Para más información acerca de MAT y cómo recibirlo, comuníquese con nuestro servicio para miembros al **1-800-322-8670**. También puede encontrar una lista de proveedores de MAT en nuestro sitio web en **HealthChoiceAZ.com** en la página web de Tratamiento asistido por medicamentos.

410 N. 44th Street, Suite 900
Phoenix, AZ 85008

HealthChoiceAZ.com

Números de teléfono importantes

Servicios para Miembros: **1-800-322-8670**, de lunes a viernes (excepto los días festivos) de 8 a.m. a 5 p.m.

Línea de asesoría de enfermería: **1-855-458-0622**, disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Transporte a citas médicas: **602-386-3447**. Llame 72 horas (tres días) antes de la cita para programar un traslado. La línea de transporte está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Líneas directas en caso de crisis

Condado de Maricopa: **1-800-631-1314** o **602-222-9444**

Condados de Pima y Pinal: **1-866-495-6735**

Condados de Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo y Yavapai: **1-877-756-4090**

Red Nacional para la Prevención del Suicidio: **988**

Línea de ayuda para veteranos: **1-800-273-8255**

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

¿Es usted un “miembro dual”?

Ser un “miembro dual” significa que usted tiene Medicare y AHCCCS como un plan de salud. Si usted es un miembro dual, puede elegir entre dos maneras de obtener cobertura de medicamentos. Puede elegir entre:

- Un plan independiente de la Parte D de Medicare si está inscrito en Original Medicare; o
- Un plan integrado de la Parte D de Medicare Advantage (plan MA-PD), que puede ser un plan de necesidades especiales de elegibilidad doble (D-SNP) o un plan de Medicare Advantage.



Para obtener más información sobre el plan integrado de Medicare Advantage o el plan independiente de la Parte D de Medicare, visite:
www.medicare.gov/plan-compare

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

Los servicios contratados se financian mediante el contrato con el estado de Arizona.