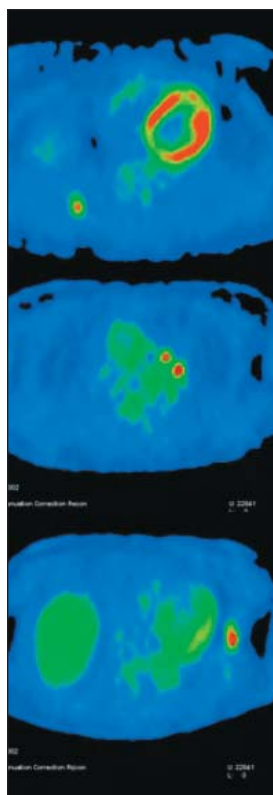


Si necesita recibir esta publicación en un formato diferente (como en otro idioma, con letras grandes, Braille o cintas de audio), sírvase comunicarse a la línea de ayuda a miembros al 1-800-348-4058.



**DÓNDE OBTENER SERVICIOS DE SALUD CONDUCTUAL EN ARIZONA**

**CONDADO DE MARICOPA**  
Magellan Health Services  
**1-800-564-5465**

**CONDADOS DE GILA, LA PAZ, PINAL Y YUMA**  
Cenpatico  
**1-866-495-6738**

**CONDADOS DE COCHISE, GRAHAM, GREENLEE, PIMA Y SANTA CRUZ**  
Community Partnership of Southern Arizona  
**1-800-771-9889**

**CONDADOS DE APACHE, COCONINO, MOHAVE, NAVAJO Y YAVAPAI**  
Northern Arizona Behavioral Health  
**1-800-640-2123**

CONSUMIDOR DE SERVICIOS DE SALUD:

## PLANES PARA EL futuro



**INSTRUCCIONES ANTICIPADAS PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL**

¿Qué pasaría si usted no pudiera tomar sus propias decisiones de atención médica? ¿Tiene instrucciones por escrito? ¿Ha elegido a un miembro de la familia para decidir por usted? Esto recibe el nombre de instrucción anticipada.

Es una buena idea que todos tengan una instrucción anticipada para la atención médica. Si usted tiene una enfermedad mental, quizá también desee una instrucción anticipada para la atención de salud mental.

Hay varias maneras de dar a conocer sus deseos con anticipación. Puede dar a su médico el nombre de alguien en quien confíe. A esto se le denomina poder duradero. También puede escribir sus deseos. A esto se le denomina testamento en vida. Existen formularios que puede usar para hacer esto fácil y oficial.

**ANÓTELO** Pida a su médico, clínica u hospital un formulario de instrucción anticipada. ¿Tiene alguna pregunta? Llame a Servicios al Miembro al 1-800-348-4058 (TTY 1-800-367-8939).



¿es una emergencia?

CONOZCA LA DIFERENCIA PARA RECIBIR EL CUIDADO CORRECTO EN EL LUGAR CORRECTO

**Más de una tercera parte de las visitas a la sala de emergencias son innecesarias.**

¿Sabe usted cuándo debe y no debe ir a la sala de emergencias?

Una emergencia es una enfermedad o lesión que inicia repentinamente. Es muy seria. Si usted no recibe ayuda inmediatamente, podría morir o sufrir otro daño.

Ejemplos de emergencias incluyen:

- señales de ataque cardíaco o derrame cerebral.
- sangrado que no se detiene, un hueso roto o una quemadura severa.
- dificultad para respirar o pérdida de la conciencia.
- usted siente que podría dañarse a sí mismo o a otras personas.
- señales de que algo va mal con un embarazo, como dolor o sangrado.

En una emergencia médica real, usted debe ir inmediatamente a la sala de emergencias del hospital más cercano o llamar al **911**.

Algunas veces usted puede tener una enfermedad o lesión que no sea una emergencia, pero que necesita ser atendida por un médico pronto. A esto se le llama atención de urgencia. Generalmente es mejor consultar a su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para recibir atención de urgencia.

**¿NO ESTÁ SEGURO?** Si no está seguro sobre lo que debe hacer, llame a su PCP. O llame a Servicios al Miembro al 1-800-348-4058 (TTY 1-800-367-8939) para obtener un consejo.

# alergias y asma

4 PASOS PARA SENTIRSE MEJOR

**Si usted tiene alergias o asma, únase al club.**

Alrededor de 20 millones de personas en EE.UU. tienen asma. Las alergias afectan a más de 50 millones de personas.

Las alergias suceden cuando su cuerpo reacciona fuertemente a algo. Piensa que algo que usted come, respira o pone sobre su piel es peligroso. Las causas comunes son el polen, mohos, caspa de los animales y ciertos alimentos. En algunas personas, las alergias llevan a ataques de asma.

Muchas alergias pueden recibir tratamiento en el hogar. Usted puede evitar algunos detonantes. Los medicamentos de venta libre pueden ser de utilidad. Consulte a su médico si sus alergias son serias, duran mucho tiempo o causan síntomas de asma.

## SÍNTOMAS DE ALERGIA

- ojos llorosos y con comezón
- estornudos, congestión nasal o catarro
- tos o jadeo
- salpullido, urticaria o piel inflamada


## SÍNTOMAS DE ASMA

- jadeo o tos
- dificultad para respirar
- presión en el pecho

## 4 PASOS

para controlar sus alergias y asma

- 1 Averigüe cuáles son sus detonantes.
- 2 Evite los alérgenos conocidos (cosas que causan alergias).
- 3 Preste atención a cómo se siente.
- 4 Tome su medicina.

 **RESPIRE MEJOR** Si tiene asma, APIPA tiene un programa de gestión de casos que le puede ayudar. Llame al 1-800-348-4058 (TTY 1-800-367-8939) para obtener más información. O pida a su PCP que lo remita al programa de gestión de casos de APIPA.



UNA DE CADA 4 PERSONAS TIENE ALERGIAS O ASMA.




## Healthy First Steps

### proteja a su bebé

Si usted tiene VIH, podría transmitirle el virus a su bebé durante el embarazo, nacimiento o lactancia. Éstos son los pasos que puede tomar para reducir el riesgo de infectar a su bebé con VIH. Existen medicamentos que pueden evitar que el VIH se pase de la madre al bebé. Una vez que nace el bebé, es más seguro que las madres con positivas alimenten al bebé con biberón en vez de amamantarlo.

Si está embarazada y tiene VIH, APIPA tiene un programa que se llama Healthy First Steps (HFS) que le puede ayudar. Los gestores de casos de HFS pueden orientarla durante su embarazo y periodo de postparto para ayudarle a tener un bebé sano.

 **PODEMOS AYUDAR** APIPA tiene gestores de casos de Nivel 3 que están disponibles para responder a cualquiera de sus preguntas sobre VIH. Para obtener más información, llame a Servicios al Miembro al 1-800-348-4058.

## lea esto

LA CLAMIDIA ES FÁCIL DE CONTRAERSE, DETECTARSE Y TRATARSE

La clamidia puede causar serios problemas tanto en hombres como en mujeres. Puede hacer que las mujeres no se puedan embarazar. Además, puede afectar a los recién nacidos de madres infectadas.

La mayoría de las personas que tienen clamidia no tienen ningún síntoma. La mejor forma para ver si usted está infectada es haciéndose una prueba. La prueba se realiza sobre la orina y es rápida, fácil e indolora. Todas las mujeres sexualmente activas deben realizarse la prueba cada año. Es aún más importante para mujeres menores de 25 años.

La clamidia se trata con antibióticos. Es importante tomar todos los medicamentos. Si usted no lo hace, la infección puede regresar. Su pareja también debe realizarse la prueba y recibir tratamiento en caso de ser necesario.

Para prevenir la clamidia, use un preservativo cada vez que tenga relaciones sexuales.



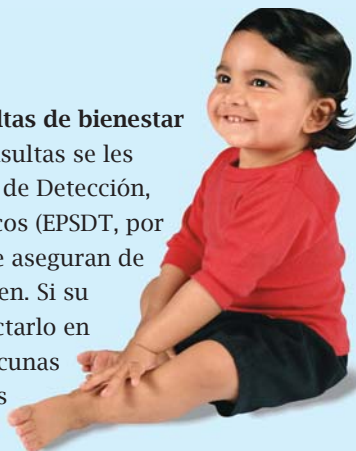
### APROBACIÓN PARA OBSTETRICIA

Las revisiones anuales de obstetricia y ginecología son un beneficio cubierto. Llame a su plan de salud si necesita buscar a un proveedor.



## bienestar DEL bebé

Su hijo debe de tener cuando menos 10 consultas de bienestar del bebé en los primeros dos años. A estas consultas se les llama chequeos médicos para niños o consultas de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Oportunos y Periódicos (EPSDT, por sus siglas en inglés). Estas revisiones médicas se aseguran de que su bebé esté creciendo y desarrollándose bien. Si su bebé tiene algún problema, éstas ayudan a detectarlo en una fase temprana. Su bebé puede recibir las vacunas y pruebas que necesita a tiempo. Estas consultas le permiten a usted conocer bien al médico. Usted puede recibir ayuda con preguntas e inquietudes.



### CUÁNDO LLEVAR A SU BEBÉ AL MÉDICO

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> recién nacido | <input type="checkbox"/> 3 años   |
| <input type="checkbox"/> De 2 a 4 días | <input type="checkbox"/> 4 años   |
| <input type="checkbox"/> 1 mes         | <input type="checkbox"/> 5 años   |
| <input type="checkbox"/> 2 meses       | <input type="checkbox"/> 6 años   |
| <input type="checkbox"/> 4 meses       | <input type="checkbox"/> 8 años   |
| <input type="checkbox"/> 6 meses       | <input type="checkbox"/> 10-20 años, lleve a su hijo al médico para una revisión médica cada año. |
| <input type="checkbox"/> 9 meses       |   |
| <input type="checkbox"/> 12 meses      |   |
| <input type="checkbox"/> 15 meses      |   |
| <input type="checkbox"/> 18 meses      |   |
| <input type="checkbox"/> 24 meses      |   |



### PRIMEROS PASOS Si

necesita ayuda para hacer una cita, sírvase llamar a APIPA al 1-888-664-2777.



# encontrar<sup>AL</sup> doctor<sup>CORRECTO</sup>

HAGA QUE SU PCP SEA SU ASOCIADO EN LA SALUD

Cuando se inscribió en su plan de salud, eligió un proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés). Su PCP proporcionará o coordinará toda su atención médica. Si necesita pruebas o tratamientos que su PCP no pueda proporcionar, éste le hará una remisión.

Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no es así, póngase en contacto con su plan de salud para elegir uno nuevo. Piense en lo que desea en un PCP. Podría preferir un PCP que sea hombre o mujer. Podría desear que hable su idioma o comparta su cultura. Podría desear uno con horario durante el fin de semana o uno ubicado cerca del transporte público.

Existen diversos tipos de médicos que son PCP.

- MÉDICOS FAMILIARES que tratan a toda la familia. También pueden proporcionar atención médica a mujeres.
- OBSTETRAS/GINECÓLOGOS que proporcionan atención médica a mujeres. Las mujeres pueden elegir uno además de sus PCP. Proporcionan anticonceptivos y pruebas de Enfermedades de Transmisión Sexual (STD, por sus siglas en inglés). También proporcionan atención prenatal y atienden partos.
- INTERNISTAS que sólo tratan a adultos.
- PEDIATRAS que tratan a niños desde que nacen hasta la adolescencia.

**? ¿CUÁL ES SU TIPO?** Para ver una lista de proveedores participantes, visite [www.myapipa.com](http://www.myapipa.com). O llame al 1-800-348-4058 (TTY 1-800-367-8939) para solicitar un directorio de proveedores sin ningún costo para usted.

## shine arizona

IREMOS A SU CIUDAD

**Acompáñenos en nuestro Tour de Health on Wheels de Shine Arizona, presentado por Arizona Physicians IPA.**

Aproveche las pruebas de detección y demostraciones de cocina sin costo. Pruebe sus habilidades de box, boliche, tenis y Dance Dance Revolution en el Nintendo Wii. Tire canastas, salte la cuerda, permanezca saludable y mucho más.



**¡AQUÍ ESTAMOS!** Llame al 1-888-96-SHINE o visite [www.ShineArizona.com](http://www.ShineArizona.com) para averiguar cuándo, dónde y quién formará parte de las visitas de Health on Wheels de Shine Arizona en su comunidad. ¡Estamos ayudando a TODOS los residentes de Arizona a Mantenerse Sanos, Fuertes y Brillantes!