



Primavera/Verano 2018

Siete preguntas inteligentes para hacerle a su médico

¿Sabía que está bien interrogar a su médico? De hecho, hacer preguntas es una excelente manera de aprender acerca de su propia salud. Hacer preguntas también puede ayudarle a tomar mejores decisiones.

Antes de visitar a su médico, escriba sus objetivos y pensamientos. Pregúntese cuáles son los problemas de salud sobre los que necesita hablar con su médico. Haga una lista de las preguntas que debe hacer.

Puede usar estas preguntas de muestra como guía.

Personalícelas según sus propias necesidades y luego ¡hable con su médico!

1. ¿Cuál es mi diagnóstico?
2. ¿Necesitaré un examen o una receta? ¿Para qué?
3. ¿Cuáles son las ventajas y las desventajas del tratamiento?
4. ¿Cómo puedo hacer un seguimiento de mi atención médica?
5. ¿Qué debo hacer entre esta cita y la próxima?
6. Si me surgen más preguntas, ¿cómo puedo obtener respuestas?

7. ¿Planea visitar sitios web para leer acerca de su afección? Pídale a su médico que le sugiera sitios web. Debe confiar en lo que lee.

Mercy Care valora la diversidad de culturas e idiomas de sus miembros. Usted tiene derecho a recibir atención apropiada a su cultura. Cuando hable con su médico, le recomendamos que le diga cuáles son sus necesidades y preferencias culturales a la hora de recibir servicios. Si le gustaría que otra

persona estuviera presente, simplemente pídale.

Si necesita coordinar servicios de interpretación, llame a Servicios a Miembros tres (3) días antes de su cita. Para comunicarse con Servicios a Miembros de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m., llame al **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY/TDD **711**).

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality

Manual para Miembros

Puede obtener el Manual para Miembros de este año a través de Servicios a Miembros de Mercy Care sin costo alguno para usted.

También pueden enviarle una copia del directorio de proveedores, que tampoco tiene costo. Servicios a Miembros está disponible de lunes a

viernes, de 7 a.m. a 6 p.m., en el **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY/TDD **711**).

¿Le hicieron una prueba de detección de cáncer colorrectal?

Las pruebas de detección de cáncer colorrectal normalmente se empiezan a hacer a los 50 años. El cáncer colorrectal es particular. Se puede prevenir. El riesgo aumenta con la edad. Con las pruebas de detección, el cáncer colorrectal se puede detectar cuando es pequeño y tratable.

La prueba inmunoquímica fecal (FIT, por sus siglas en inglés) es un tipo de prueba de detección de cáncer colorrectal. La prueba FIT se hace una vez al año y es uno de los métodos de detección menos invasivos.

La prueba FIT:

- Requiere poca preparación
- Se hace con solo dos muestras

- No requiere cambios ni limitaciones en la dieta
- No requiere cambios ni limitaciones en los medicamentos

Hay diferentes tipos de pruebas de detección. Hable con su médico para saber cuál es la prueba de detección adecuada para usted.

Desde junio de 2018, Mercy Care se asocia con médicos de atención primaria para que a los miembros les sea más fácil hacerse pruebas de detección de cáncer colorrectal. Es posible que reciba una llamada de su PCP o de Mercy Care en este tiempo para ayudarle a hacerse una prueba de detección de cáncer colorrectal. ¡Podría salvarle la vida!



Rincón del PCMH

¿Qué es un PCMH?

La red de proveedores de Mercy Care incluye médicos de atención primaria que forman parte de un nuevo modelo de atención llamado hogar médico centrado en el paciente (PCMH, por sus siglas en inglés). Cuando elija formar parte de un PCMH, tendrá un equipo de atención médica dedicado. Su objetivo es trabajar con usted para que se mantenga saludable. Realizarán remisiones; le ayudarán a coordinar sus servicios de laboratorio, radiólogos y especialistas; y se asegurarán de que usted comprenda la información sobre su atención médica. Si necesita ayuda, su equipo puede ayudarle a crear un plan para retomar el camino.

Buenas noticias

Su médico de atención primaria forma parte de nuestro modelo de atención PCMH. Esto significa que ya cuenta con un equipo de médicos, enfermeros y especialistas de atención listos para brindarle asistencia. Pídale más información a su médico hoy mismo.

Cómo disminuir las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados

Los jóvenes de 15 a 24 años representan casi la mitad de los 20 millones de casos nuevos de enfermedades de transmisión sexual (ETS) cada año. Hoy en día, 2 de cada 5 adolescentes sexualmente activas han tenido una ETS que puede causar infertilidad y posiblemente la muerte. Además, aunque las tasas de VIH son bajas entre los 13 y 19 años, los varones dan cuenta de más del 80 por ciento de los diagnósticos

de VIH. Las pruebas de detección regulares de ETS son fundamentales porque las ETS suelen no tener síntomas. La forma más eficaz de prevenir las ETS es no tener relaciones sexuales.

Si los adolescentes tienen relaciones sexuales, deben usar un condón correctamente en cada acto sexual. La única manera segura de evitar los embarazos no deseados es no tener relaciones sexuales. El uso de anticonceptivos como condones, píldoras anticonceptivas,

el parche, el anillo vaginal, el dispositivo intrauterino (DIU) o métodos anticonceptivos inyectables, puede reducir el riesgo de embarazo no deseado. Además de utilizar un anticonceptivo para evitar el embarazo, el uso correcto de condones en cada acto sexual puede reducir el riesgo de VIH y otras ETS en varones y mujeres.

Fuente: El sitio web de U.S. Department of Health & Human Services

¿Está pensando en los cigarrillos electrónicos? Piénselo dos veces

Vapear, o usar cigarrillos electrónicos, puede parecer inofensivo. Pero no lo es. Algunas cosas que debe saber antes de probarlo:

- Los cigarrillos electrónicos tienen nicotina. Esa es la sustancia química que nos vuelve adictos al cigarrillo.
- La gran cantidad de nicotina que tienen los cartuchos de los cigarrillos electrónicos implica riesgo de intoxicación. Eso es algo que hay que tener en cuenta si hay niños alrededor.
- Los adolescentes que prueban los cigarrillos electrónicos tienen más probabilidades de consumir tabaco más adelante.
- No está claro si los cigarrillos electrónicos ayudan a dejar de fumar. Hable con su médico si quiere dejar de fumar. Él puede

indicarle productos que pueden ser de ayuda.

Todavía falta hacer muchas pruebas a los cigarrillos electrónicos. Hasta que se hagan las investigaciones, siguen siendo un hábito riesgoso y no son la mejor forma de dejar de fumar, si ese es su objetivo.

¿Quiere dejar el tabaco? Con medicamentos y asesoramiento puede duplicar las probabilidades de dejar el cigarrillo con éxito. Hable con su médico o llame a ASHLine al **1-800-556-6222**.

Fuentes: American Lung Association; National Institute on Drug Abuse; U.S. Food and Drug Administration

Servicios de idiomas e interpretación

Mercy Care puede ayudarle a obtener la ayuda de un intérprete de lenguaje de señas o por teléfono para sus visitas de atención médica, sin costo. Si necesita ayuda en su idioma, si es sordo o tiene problemas de audición, llame a Servicios a Miembros para solicitar un intérprete al **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY/TDD 711).

Prevención de lesiones y suicidios

El suicidio es la segunda causa principal de muerte en niños y jóvenes de 10 a 24 años. Pero hay ayuda.

No temas decirles a tus amigos, familiares o maestros lo que necesitas: ellos querrán ayudarte. Si te parece que podrías causarte daño o lastimar a otra persona, llama al **911**.

La Red de Respuesta ante Crisis está disponible

para crisis de salud del comportamiento. Por ejemplo, llama a la Red de Respuesta ante Crisis si tú u otra persona hablan del suicidio o piensan en el suicidio.

La Red de Respuesta ante Crisis tiene especialistas capacitados en crisis con los que puedes hablar las 24 horas del día, los 7 días a

la semana. Te pueden ayudar de muchas maneras, como:

- Hablándote y ayudándote a tranquilizarte
- Conversando sobre tus preocupaciones por un ser querido
- Ayudándote a manejar relaciones difíciles o situaciones violentas o amenazantes
- Dándote opciones para manejar otras situaciones urgentes

Puedes llamar a la Red de Respuesta ante Crisis a los números indicados más abajo en cualquier momento.

- Condado de Maricopa: **602-222-9444**
- Condados de Cochise/ Graham/Greenlee/Santa Cruz: **1-866-495-6735**
- Condado de Pima: **520-622-6000** or **1-800-796-6762**
- Condados de Gila/Pinal/ Yuma: **1-866-495-6735**

También puedes llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en cualquier momento (las llamadas son confidenciales):

- National Suicide Prevention Lifeline: **1-800-273-8255**

Fuente: National Suicide Prevention Lifeline
(suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/youth)



Trastorno del espectro autista: cómo y cuándo se evalúa a los niños

¿A veces le preocupa cómo se comporta su hijo pequeño?
¿Su hijo hace cosas diferentes de las que hacen otros niños de su misma edad?

Tal vez su hijo esté perfectamente bien — todos los niños se desarrollan de distintas maneras. Pero debería contarle al médico de su hijo lo que le preocupa. Algunas cuestiones pueden sugerir un problema de desarrollo, como el trastorno del espectro autista (TEA). Y, si ese es el caso, llegar al diagnóstico de TEA lo antes posible puede ser de gran ayuda para su pequeño.

¿Qué es el TEA?

El TEA es una discapacidad neurológica que influye en cómo los niños se comunican, comportan y aprenden. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), el TEA afecta a aproximadamente 1 de cada 64 niños en Arizona.

Últimamente los expertos han comenzado a llamarlo trastorno del espectro (en lugar de autismo simplemente) ya que los síntomas pueden ser de leves a graves.

El TEA es una afección para toda la vida. Pero las investigaciones demuestran que los programas de intervención temprana pueden ayudar a los niños a vivir con plenitud. Dichas intervenciones suelen tratar los síntomas del TEA.

Por este motivo, muchos médicos evalúan a los bebés a los 16 y 30 meses para detectar TEA en sus chequeos de niño sano. También buscan identificar retrasos del desarrollo en la primera visita. Durante el examen, es probable que el médico observe cómo se comporta y se mueve su hijo, entre otras cosas. Quizás el médico le haga algunas preguntas sobre su hijo.

No existe una única prueba médica para diagnosticar el TEA. Los médicos lo diagnostican, en parte, mediante la observación de las conductas de un niño.

¿Cuáles son algunos signos de advertencia?

Los padres son una pieza fundamental en la identificación del TEA. Si tiene alguna inquietud con respecto a cómo habla o actúa su hijo, dígaselo a su médico. Por ejemplo, muchos niños con TEA:

- No hacen contacto visual, no responden a su nombre ni sonríen como respuesta.
- Tienen dificultad para seguir la mirada de otra persona.
- Tienen dificultad con la comunicación no verbal, como sonreír o saludar con la mano.
- Balbucean según lo previsto cuando son bebés, pero dejan de hacerlo repentinamente antes de cumplir los 2 años.
- Parecen dejar de prestar atención a los demás.
- Tienen comportamientos inusuales. Por ejemplo, algunos niños se mecen o pasan mucho tiempo acomodando cosas o poniéndolas en un determinado orden.

Si se sospecha TEA, su hijo debería ver a un especialista para una evaluación.

Fuentes adicionales: Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health

CONEXIÓN CON CUIDADOS A LARGO PLAZO se publica como un servicio comunitario a los miembros de Mercy Care Plan, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040.

Los servicios contratados están financiados por un contrato con AHCCCS.

Esta es información general de salud y no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltelo a este sobre sus necesidades de atención médica.

Mercy Care Plan es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

Llame a Servicios a Miembros de Mercy Care Plan de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m., al **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY/TDD **711**) www.mercycareplan.com

2018 © Coffey Communications, Inc.
Todos los derechos reservados.

MC-862

