



## ¿Le realizaron una prueba de detección de cáncer colorrectal?

En el 2020, la COVID-19 cambió la forma en que la atención médica estaba disponible para usted, por lo que queremos asegurarnos de que aún reciba la atención que necesita. Las pruebas de detección de cáncer colorrectal se suelen comenzar a realizar a los 50 años. El riesgo de cáncer colorrectal aumenta con la edad. Puede reducir el riesgo haciéndose pruebas de detección con regularidad, que pueden detectar el cáncer colorrectal cuando es pequeño y tratable.

A partir de agosto de 2021, Mercy Care Advantage (MCA) se asociará con los proveedores de atención primaria (PCP) para ayudar a los miembros a que se hagan las pruebas de detección de cáncer colorrectal. Es posible que reciba una llamada de su PCP o de MCA para que lo ayude a hacerse la prueba de detección, y tiene la opción de que le envíen una prueba inmunoquímica fecal (FIT) directamente a su hogar. La prueba FIT es una prueba de detección que se realiza anualmente. Es uno de los métodos de detección más fáciles de realizar. A partir de septiembre de 2021, ofreceremos una tarjeta de regalo de \$50 por cada prueba de detección de cáncer colorrectal que se haga antes del 31 de diciembre de 2021.

No permita que los cambios que enfrentamos el año pasado le impidan recibir la atención que necesita. Existen diferentes tipos de pruebas de detección de cáncer colorrectal. Consulte a su médico para encontrar la prueba adecuada para usted. ¡Podría salvarle la vida!

## ¡Estamos aquí para ayudar!

El Departamento de Servicios para Miembros de Mercy Care Advantage (HMO SNP) está disponible para ayudarle de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana. El Departamento de Servicios para Miembros puede ayudarle si tiene preguntas sobre los beneficios de su plan Mercy Care Advantage y sobre cómo acceder a los servicios cubiertos. También puede ayudarle a encontrar proveedores y farmacias de la red cerca de usted. Llámenos al **602-586-1730** o **1-877-436-5288** (TTY **711**). También puede obtener información sobre Mercy Care Advantage en nuestro sitio web **www.MercyCareAZ.org**.

## Servicios de idioma e interpretación

Mercy Care Advantage puede ayudar a coordinar los servicios de interpretación para sus consultas de atención médica sin costo para usted. Si necesita un intérprete que hable su idioma o un intérprete de lenguaje de señas porque usted es sordo o tiene problemas auditivos, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **602-586-1730** o **1-877-436-5288** (TTY **711**).

## ¿Tiene la presión arterial alta?

La presión arterial alta, o hipertensión, a menudo se llama el “asesino silencioso” porque tiene muy pocos síntomas. La única forma de saberlo con certeza es que su proveedor de atención médica le tome la presión arterial.

Algunos factores que pueden ponerlo en un riesgo mayor de hipertensión son los siguientes:

- **Antecedentes familiares:** la presión arterial alta es hereditaria
- **Edad:** a medida que envejece, sus vasos sanguíneos se vuelven más rígidos y aumentan su presión arterial
- **Raza:** los afroamericanos tienen un mayor riesgo de tener presión arterial alta
- **Sexo:** los hombres tienen más probabilidades de tener presión arterial alta antes de los 64 años, mientras que las mujeres tienen más probabilidades después de los 65 años

La buena noticia es que puede tomar medidas para reducir su riesgo, como las siguientes:

- Hacer ejercicio
- Consumir una dieta saludable que incluya frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa
- Reducir la cantidad de sal en su alimentación
- Evitar fumar
- Evitar consumir alcohol
- Dormir bien

Hable con su proveedor de atención médica y asegúrese de que le controle la presión arterial en cada consulta.

### Fuentes:

Asociación Americana del Corazón

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/why-high-blood-pressure-is-a-silent-killer/know-your-risk-factors-for-high-blood-pressure>

Institutos Nacionales de Salud: Instituto Nacional sobre el Envejecimiento

<https://www.nia.nih.gov/health/high-blood-pressure#some>



## Recordatorio de la vacuna contra la COVID-19

Es importante que reciba la vacuna contra la COVID-19 tan pronto como sea elegible para vacunarse. Puede encontrar información sobre los lugares de vacunación en Arizona en [azhealth.gov/findvaccine](https://azhealth.gov/findvaccine). Las personas que no tengan acceso a una computadora o que necesiten ayuda adicional para registrarse pueden llamar al **1-844-542-8201**.

## Obtenga más información sobre los cambios en los beneficios o servicios de Medicare

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) a veces realizan cambios en los beneficios o los servicios que cubre Original Medicare. Estos cambios se llaman Determinaciones nacionales de cobertura (NCD). Puede encontrar la información más reciente sobre estos cambios en nuestro sitio web [www.MercyCareAZ.org](https://www.MercyCareAZ.org). También puede llamarnos al **602-586-1730** o al **1-877-436-5288** (TTY **711**), de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana.

## Evaluación del Modelo de atención

Como un plan de necesidades especiales de doble elegibilidad (D-SNP), debemos contar con un Modelo de atención. Para obtener información relacionada con la evaluación más reciente del Modelo de atención, visite [www.MercyCareAZ.org](https://www.MercyCareAZ.org).

Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, póngase en contacto con el plan. Debe recibir toda la atención de rutina de parte de proveedores del plan. Esta información de salud es de carácter general y no debe reemplazar las instrucciones o la atención del médico. Consulte siempre con el médico u otro proveedor de atención médica para obtener información sobre sus necesidades de atención médica particulares.