



# ASUNTOS DE SALUD

Primavera/verano de 2026

## Cinco consejos para mantener tu corazón saludable

El corazón es la central energética de tu cuerpo y necesita toda una vida de cuidados. Sigue estos cinco consejos para ayudar a mantenerte saludable.

### 1. Mantén un peso saludable

Mantener un peso saludable reduce la tensión en el corazón y disminuye el riesgo de afecciones como diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.

### 2. Come de forma saludable

Una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables puede mejorar la salud de tu corazón. Evita los alimentos con exceso de azúcar, grasas saturadas y sodio (sal).

### 3. Haz ejercicio con regularidad

Haz unos 30 minutos de ejercicio, como caminar, andar en bicicleta o nadar, 4 a 5 veces por semana.

Esto ayuda a mantener tu corazón y tu mente fuertes. Agrega entrenamiento de fuerza, como levantamiento de pesas y yoga, dos veces por semana. Siempre consulta con tu médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

**MIRA:**  
Consulta nuestra serie de videos sobre salud cardíaca para obtener más consejos





### Continuación de los consejos

#### **4. No fumes tabaco ni vapees**

Fumar y vapear dañan el corazón, causando presión arterial alta y vasos sanguíneos constreñidos que bloquean el flujo sanguíneo en el cuerpo. Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu corazón.

#### **5. Controla la presión arterial alta**

La presión arterial alta (también conocida como hipertensión) es una afección en la que la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias es demasiado alta. Puede

provocar otras afecciones cardíacas, como la enfermedad de las arterias coronarias (EAC) y la insuficiencia cardíaca congestiva (ICC). La presión arterial alta puede controlarse con cambios en el estilo de vida y medicamentos.

Consulta con tu médico sobre planes de tratamiento para mantener un corazón saludable. Los programas especiales pueden ayudarte a tener éxito en el manejo de los problemas de salud cardíaca. Comunícate con el Departamento de Servicios para Miembros de Mercy Care para obtener más información sobre la administración de la atención y otros programas de bienestar para la salud del corazón.

## **Obtén ayuda con vivienda**

Los miembros del Sistema de contención de costos de atención médica de Arizona (AHCCCS) pueden obtener ayuda con servicios de vivienda a través del programa H2O. Un miembro puede ser elegible si está experimentando falta de vivienda o corre riesgo de experimentarla. Los servicios de H2O pueden ayudar a las siguientes personas:

- A los miembros con una designación de enfermedad mental grave (SMI) que estén experimentando falta de vivienda.
- Y también a aquellos diagnosticados con una afección de salud crónica o actualmente en un centro correccional con fecha de liberación programada dentro de 90 días o liberados en los últimos 90 días.

Mercy Care trabaja con Solari Inc., administrador del programa H2O, para ayudar a conectar a los miembros con servicios de vivienda y coordinar la atención con nuestra red de proveedores.

¿Quieres más información? **Lee sobre la Demostración de Vivienda y Oportunidades de Salud (H2O) de AHCCCS.**

### **Enlaces a socios de H2O:**

AHCCCS: [azahcccs.gov/Resources/Federal/HousingWaiverRequest.html](https://azahcccs.gov/Resources/Federal/HousingWaiverRequest.html)

Solari: Visita [community.solari-inc.org/h2o](https://community.solari-inc.org/h2o) o llama al **1-480-546-7135** (TTY: 711)

Arizona Behavioral Health Corporation: [azabc.org/](https://azabc.org/)



## **¿Necesitas renovar tu cobertura?**

Debes renovar tu cobertura de Medicaid todos los años. Busca el aviso de renovación en el correo. Visita [healtharizonaplus.gov](https://healtharizonaplus.gov) para obtener más información.



## Medicare Parte D

# Beneficios de medicamentos con receta para miembros con doble elegibilidad

Las personas que son elegibles y están inscritas tanto en Medicaid como en Medicare se consideran miembros “con doble elegibilidad”. Una vez que seas elegible para Medicare, tu plan de Medicaid ya no puede pagar tus medicamentos. Las personas con doble elegibilidad deben inscribirse en un plan de Medicare que incluya cobertura de medicamentos de la Parte D.

Los planes Medicare Advantage incluyen cobertura para servicios cubiertos por Medicare, medicamentos con receta de la Parte D y otros beneficios no cubiertos por Medicare.

Algunos planes Medicare Advantage son planes de necesidades especiales (SNP). Estos planes incluyen cobertura para los servicios cubiertos por Medicare, medicamentos con receta de la Parte D y beneficios adicionales. Además, coordinan la cobertura con el plan de Medicaid que tenga el miembro con doble elegibilidad.

Mercy Care ofrece un Plan de Necesidades Especiales con

Doble Elegibilidad (D-SNP) llamado Mercy Care Advantage. Incluye la cobertura de medicamentos de la Parte D. Si reúnes los requisitos para el programa ALTCS E-PD Medicaid, vives en un centro de atención a largo plazo (como un hogar de convalecencia) o recibes servicios basados en el hogar y la comunidad, pagas \$0 por los medicamentos cubiertos. Con la cobertura de la Parte D, pagarás un pequeño monto por los medicamentos cubiertos.

Si no te inscribes en un plan de Medicare que incluya cobertura de medicamentos de la Parte D, Medicare te inscribirá automáticamente en un plan independiente de medicamentos con receta de la Parte D de Medicare. Las personas con doble elegibilidad pueden cambiar de plan de Medicare en ciertos períodos del año.

*Nota: AHCCCS no contrata ni supervisa las actividades de ningún plan independiente de medicamentos con receta de la Parte D de Medicare.*

## Atención integrada: Lo que hay que saber

Atención integrada significa que un miembro necesita solo un plan de salud para recibir atención de su cuerpo y mente. Los miembros de Mercy Care pueden recibir sus servicios de salud física y conductual con nosotros.

Ofrecemos servicios de salud integrados a todos nuestros miembros:

- Miembros de cuidado a largo plazo (LTC)
- Miembros de ACC-RBHA (incluidos los miembros con una designación de enfermedad mental grave o SMI)
- Miembros con una discapacidad del desarrollo
- Miembros del Plan de Salud Integral del Departamento de Seguridad Infantil de Mercy Care (Mercy Care DCS CHP)

También brindamos servicios integrados para los residentes de Arizona con doble elegibilidad para Medicaid y Medicare a través de Mercy Care Advantage (D-SNP).

Nos comprometemos a ofrecer a nuestros miembros más opciones para recibir atención de salud física y conductual y servicios de bienestar. Hacemos que el acceso a la atención sea fácil para miembros con necesidades de atención complejas. Si tienes alguna pregunta o necesitas servicios, puedes llamar al

**Departamento de Servicios para Miembros.**

# Salud de la mujer bajo la lupa

Las mujeres fuertes y saludables son vitales para nuestros hogares, familias y comunidades. Tanto si tienes 25 como 65 años, Mercy Care se esfuerza en enfocarse en la salud de la mujer. Eso incluye lo siguiente:

- Acondicionamiento físico y nutrición
- Manejo de enfermedades
- Salud mental
- Salud reproductiva
- Bienestar general

Visita [mercycares.org/womens-health.html](https://mercycares.org/womens-health.html) para obtener consejos útiles sobre la salud de la mujer, como los siguientes:

- Atención durante el embarazo
- Pruebas de detección
- Envejecimiento saludable

¿Tienes alguna pregunta? Obtén consejos de expertos sobre preguntas frecuentes en el **sitio web del Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos**. O bien, habla con tu proveedor.

Si necesitas ayuda para encontrar un médico, comunícate con el Departamento de Servicios para Miembros de Mercy Care o **consulta la lista de proveedores en línea**.

## Programas para miembros embarazadas en recuperación

El Programa de Salud Materna del Center for Health and Recovery (CHR) proporciona lo siguiente:

- Alcance y apoyo a personas embarazadas de alto riesgo.
- Servicios de apoyo que abordan:
  - Trastornos de salud mental y abuso de sustancias
  - Trastornos del estado de ánimo durante el embarazo y posparto
  - Educación y apoyo en la crianza de los hijos

Habla con tu administrador de casos para obtener una remisión a este programa.



## Ayuda sin costo para cuidadores

Trualta es un programa en línea con consejos útiles, apoyo y lecciones para cuidadores.

Los cuidadores pueden encontrar lo siguiente:

- Videos y consejos sobre cuidados diarios, las tareas médicas y los medicamentos
- Información sobre afecciones como diabetes, cáncer, enfermedades cardíacas y demencia
- Grupos de apoyo para hablar con otros cuidadores
- Formas sencillas para que los cuidadores cuiden de sí mismos

Trualta está disponible durante las 24 horas, los 7 días de la semana. Funciona en computadora, teléfono inteligente o tableta.

Mercy Care cubre Trualta sin costo adicional para ti ni para tu cuidador. Bríndale a tu cuidador la ayuda que necesita para dar lo mejor de sí. Recomiéndale que visite [trualta.link/mercy-caregiver](https://trualta.link/mercy-caregiver) hoy mismo.

*“Me siento muy bien porque estoy relajada y lista para enfrentar el día sabiendo que hay personas que entienden lo que estoy pasando y no tengo que sentir que no merezco cuidar de mí misma.”*

—Cuidadora de Trualta



## Mejorar tu salud

Mercy Care Health Assistant te brinda herramientas para ayudarte a controlar tu salud. Puedes usar estos recursos a través de una computadora, tableta o teléfono.

- Obtén planes de salud personalizados según tus necesidades y haz un seguimiento de tu progreso.
- Gana recompensas por completar actividades saludables.
- Explora la biblioteca de artículos, videos y herramientas de decisión.

Obtén más información en [mercyarizona.org/healthasst](https://mercyarizona.org/healthasst).

# El apoyo de los compañeros y la familia puede echar una mano

Los especialistas capacitados en apoyo entre pares ayudan a los miembros en su proceso de recuperación. Estos son mentores que pueden identificarse con tu ser querido. El especialista en apoyo entre pares puede ayudar a las familias y a su ser querido a abordar las necesidades sociales del miembro.

El apoyo entre pares ofrece lo siguiente:

- Recursos para conectarse con la comunidad
- Herramientas para usar en momentos de crisis
- Ayuda con planes de tratamiento y bienestar
- Un defensor que trabajará con su equipo clínico

También hay especialistas en apoyo familiar que educan y guían a los miembros y sus familias a través del sistema de salud conductual.

Un especialista en apoyo familiar es un defensor. Ayuda a dar voz a los miembros y a su familia elegida, y les brinda la oportunidad de explicar su situación familiar única.

También puede conectar a los miembros y su familia con los socios comunitarios de Mercy Care que ofrecen servicios como apoyo para el empleo y la vivienda.

Estos socios comunitarios forman parte del equipo de tratamiento que trabaja con los miembros y sus familias. **Consulta la lista de proveedores de apoyo entre pares y familiares.**

Los pares y las familias desempeñan un papel importante en ayudar a los miembros a estar lo más saludables posible. Es por eso que Mercy Care trabaja con la Arizona Peer and Family Coalition, una organización de defensores entre pares y familiares.

La coalición se asegura de que las personas y las familias tengan voz en las decisiones de política de salud conductual que afectan a su comunidad.

¿Deseas involucrarte? ¿U obtener más información sobre los recursos de apoyo entre pares y familiares? Comunícate con el Peer and Family Referral Center en [referralhelp.org](https://referralhelp.org) o envía un correo electrónico a la Oficina de Asuntos Familiares y Personales a [OIFATeam@mercyarizona.org](mailto:OIFATeam@mercyarizona.org).

# Obtén ayuda para dejar el tabaco

¿Consumes productos de tabaco como cigarrillos o tabaco de mascar?  
¿O vapeadores? Dejar de usar productos de tabaco y vapeadores es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud.

Con ayuda, puedes duplicar tus posibilidades de dejarlo con éxito. Puedes obtener ayuda o asesoramiento por medio de educación grupal, por teléfono y por mensajes de texto. También puedes obtener medicamentos a través de tu médico. Puedes recibir todo esto sin costo alguno para ti.

Tu médico también puede remitirte a la Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine). Brindan asesoramiento y recursos para ayudar a dejar los productos de tabaco y los vapeadores. También pueden brindarte información para ayudarte a protegerte a ti y a tus seres queridos del humo de segunda mano. No necesitas una remisión para la ASHLine.

¿Buscas más información para ayudarte a ti o a alguien que conoces a dejar el tabaco? Puedes hacer lo siguiente:

- Hablar con tu administrador de atención si forma parte del programa de administración de atención de Mercy Care.
- Hablar con tu médico o proveedor de atención médica.
- Llama a la Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine) directamente al **1-800-556-6222** o visita **ashline.org**.

Hay otros recursos disponibles para dejar el tabaco y los vapeadores. El programa **Arizona Libre de Tabaco** ayuda a los residentes de Arizona a comprender los riesgos del consumo de tabaco y el vapeo, y ofrece recursos para dejar de fumar.



## El VIH y el embarazo: ¿Por qué son importantes las pruebas?

¿Estás embarazada o pensando en tener un bebé? Asegúrate de hacerte la prueba del VIH, también conocido como virus de la inmunodeficiencia humana. El VIH es el virus que causa el SIDA. Cuando estás embarazada, puedes transmitirle el VIH a tu bebé durante el embarazo o el parto. Pero si sabes que estás infectada, puedes tomar medidas para mantener a tu bebé (y a ti) saludable.

Existen medicamentos especiales que pueden ayudar a prevenir la transmisión del virus al bebé. Estos medicamentos funcionan mejor cuando se comienzan temprano. Pero también pueden ayudar si se usan antes de que comience el parto.

Se recomienda la prueba del VIH para todas las personas embarazadas, incluso si crees que no tienes VIH. Es posible que el VIH no presente ningún síntoma durante años. Por lo que podrías tenerlo sin saberlo. En la primera consulta prenatal, en el tercer trimestre y al momento del parto, tu proveedor realizará pruebas de infecciones de transmisión sexual (ITS), como sífilis y clamidia. También te ofrecerán la prueba voluntaria del VIH.

Si el resultado es positivo para alguna ITS, tu PCP puede recetar medicamentos y ayudarte a encontrar asesoramiento. Las pruebas, los medicamentos y el asesoramiento se proporcionan sin costo alguno para los miembros. En el caso de los bebés que nacen con el VIH, administrarles los medicamentos a una edad temprana puede ayudarles a vivir vidas más largas y saludables.



## Recursos comunitarios

Hay ayuda disponible de personas solidarias en tu comunidad y programas especiales. Estos son algunos recursos de salud y bienestar a los que puedes acudir para obtener apoyo:

### 2-1-1 Arizona

Encuentra información sobre empleo y servicios familiares, alimentos, ropa y refugio, y cómo obtener ayuda si estás experimentando violencia doméstica.

Visita [211arizona.org](http://211arizona.org) o llama al **211**.

### Abuso de sustancias y salud mental

Encuentra sitios para el tratamiento de salud mental y abuso de sustancias .

Visita [findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov) o llama al **1-877-726-4727**.

### Health-e-Arizona

Renueva tus beneficios de AHCCCS, verifica la cobertura y actualiza tu información.

Visita [healtharizonaplus.gov](http://healtharizonaplus.gov)

### ARIZONA@WORK

Obtén ayuda para encontrar empleo.

Visita [arizonaatwork.com](http://arizonaatwork.com).

Hay más recursos disponibles en [mercycares.org](http://mercycares.org)/  
[community-resource-guide](http://community-resource-guide).

## Ayuda para una crisis de salud conductual

Los miembros de Mercy Care pueden llamar a la **Línea de crisis de salud conductual de Arizona** durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llama al **1-844-534-HOPE (4673)** o envía un mensaje de texto con la palabra HOPE al **4HOPE (44673)**. El soporte por chat está disponible en [crisis.solari-inc.org/start-a-chat](http://crisis.solari-inc.org/start-a-chat).

El personal de la Línea de crisis puede ayudar a lo siguiente:

- Proporcionar apoyo en caso de crisis por teléfono.
- Enviar un equipo móvil de crisis para que te apoye.
- Organizar el transporte para que te lleve a un lugar seguro.
- Ayudarte a organizar asesoramiento o una conexión con tu proveedor de pacientes externos.
- Ofrecer opciones para manejar situaciones urgentes.
- Si te sientes inseguro en casa.

### Líneas de crisis tribales:

- Reserva apache de San Carlos: **1-866-495-6735**
- Comunidades indígenas de Gila River y Ak-Chin: **1-800-259-3449**
- Comunidad indígena de Salt River Pima Maricopa: **480-850-9230**
- Nación Yavapai de Fort McDowell: **480-461-8888**
- Distrito San Lucy de Nación Tohono O'odham: **480-461-8888**
- Nación Tohono O'odham: **1-844-423-8759**
- Reserva de la tribu Pascua Yaqui: Tucson **520-591-7206**; Guadalupe **480-736-4943**
- Reserva de la tribu apache White Mountain: **928-338-4811**
- Nación Navajo: **928-551-0508**

**Línea de crisis de veteranos: 988**, presiona 1

**Línea de ayuda 988 para suicidio y crisis: 988**

**Línea de texto de crisis nacional:** Envía un mensaje de texto con la palabra HOME a **741741**. El soporte por chat está disponible en [crisistextline.org/text-us](http://crisistextline.org/text-us).

**Teen Lifeline:** Llama o envía un mensaje de texto al **602-248-TEEN (8336)**

Si necesitas a alguien con quien hablar, llama a la Línea Cálida al **602-347-1100**. Recibe apoyo durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana, de especialistas capacitados en apoyo entre pares.

*Siempre llama al **911** en situaciones que pongan en peligro la vida.*



# Aprovecha el Manual para miembros

Tu Manual para Miembros de Mercy Care tiene todo lo que necesitas saber sobre tu plan de salud, incluyendo lo siguiente:

- Restricciones de beneficios fuera del área de servicio de Mercy Care
- Copagos y otros cargos de los que puedes ser responsable
- Cómo presentar un reclamo, una queja o una apelación
- Cómo tomamos decisiones sobre tu atención (que se denomina administración de uso)
- Cómo evaluamos las nuevas tecnologías como un beneficio cubierto
- Aviso sobre prácticas de privacidad
- Tus derechos y responsabilidades como miembro

El Manual para miembros se actualiza cada año. Si hay cambios importantes, te enviaremos una carta al respecto al menos 30 días antes de que estos entren en vigencia.

---

**Puedes ver el Manual para miembros en línea.**  
¿Prefieres una copia impresa? Llama al Departamento de Servicios para Miembros para que te envíen uno por correo. Avísanos si lo necesitas en otro idioma, una fuente más grande u otros formatos.

**ASUNTOS DE SALUD** se publica para los miembros de Mercy Care. 4750 S. 44th Place, Suite 150, Phoenix, AZ 85040.

Esta información médica es de carácter general y no debe reemplazar las instrucciones ni la atención de tu proveedor. Siempre consulta con tu proveedor sobre tus necesidades de atención médica particulares.

Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna, administra Mercy Care.

Miembros de ACC: llama al **1-602-263-3000** o al **1-800-624-3879** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 07:00 a. m. a 06:00 p. m. Miembros de ACC-RBHA con SMI: llama al **1-602-586-1841** o al **1-800-564-5465** (TTY **711**), durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para comunicarte con la línea de enfermería disponible las 24 horas, llama al Departamento de Servicios para Miembros y selecciona "Hablar con una enfermera".

**MercyCareAZ.org**

## **Aviso de no discriminación**

Mercy Care cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Mercy Care no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, estado de salud o necesidad de servicios de atención médica.

## **Mercy Care:**

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
  - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios de idiomas gratuitos a personas cuya lengua materna no sea inglés, tales como:
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

Si necesitas un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, servicios de traducción u otros servicios, llama al número que aparece en tu tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Si consideras que Mercy Care no te proporcionó estos servicios o te discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puedes presentar una queja ante nuestro Coordinador de Derechos Civiles a la siguiente dirección:

Dirección:	Attn: Civil Rights Coordinator 4750 S. 44th Place, Ste. 150 Phoenix, AZ 85040
Teléfono:	<b>1-888-234-7358 (TTY 711)</b>
Correo electrónico:	MedicaidCRCoordinator@MercyCareAZ.org

Puedes presentar una queja en persona, por correo postal o correo electrónico. Si necesitas ayuda para presentar una queja, nuestro coordinador de Derechos Civiles está disponible para brindarte ayuda.

También puedes presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por vía electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>; o bien, puedes hacerlo por correo o por teléfono: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Este aviso está disponible en el sitio web de Mercy Care en

<https://www.mercycareaz.org/content/dam/mercycare/pdf/MercyCare-1557-Notice-16Tags-020421-ua1.pdf>.

