

ASUNTOS DE SALUD

Otoño/Invierno 2026

Mantente seguro esta temporada de gripe

La gripe es un virus que se propaga fácilmente y puede hacer que te sientas muy enfermo. Puede ser muy grave para los adultos mayores y las personas con una afección crónica como asma, diabetes o enfermedad cardíaca. Para estas personas, la gripe puede dar lugar a una hospitalización.

La vacuna antigripal es la mejor manera de protegerte a ti mismo y a los jóvenes bajo tu cuidado. Ayuda a tu cuerpo a combatir el virus de la gripe. Eso significa que es menos probable que contraigas la gripe, o bien menos probable que te enfermes gravemente si la contraes. También significa que es menos probable que propagues la gripe.

La vacuna antigripal se formula especialmente cada año para

proteger contra la cepa de gripe de ese año. Por eso es tan importante vacunarse todos los años. Para obtener la mejor protección, vacúnate a principios del otoño, antes de que comience la temporada de gripe.

Las vacunas antigripales inyectables y otras vacunas de rutina son un servicio cubierto. Según tu edad, tu proveedor puede sugerir otras vacunas. Es seguro recibir otras vacunas con la vacuna antigripal.

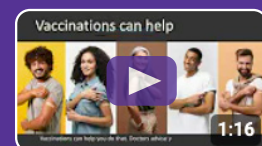
Estas son otras maneras de mantenerte saludable esta temporada de gripe:

- Mantente alejado de las personas que están enfermas
- Usa una mascarilla en lugares concurridos, especialmente si está enfermo
- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón

- Trata de no tocarte los ojos, la nariz o la boca
- Come bien, duerme lo suficiente y mantente activo para mantenerte saludable
- Limpia las cosas que tocas con frecuencia, como los teléfonos y las manijas de las puertas

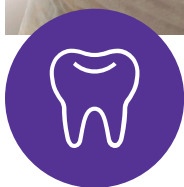
MIRA:

¿Qué vacunas deben recibir los adultos?



¿Qué vacunas deben recibir los niños?





Consejos de atención dental

Los dientes y las encías no solo te dan una hermosa sonrisa. Son vitales para tu salud en general. Sigue estos consejos para mantener una sonrisa saludable.

1 Cepíllate los dientes y usa hilo dental todos los días. Cepíllate dos veces al día con pasta dental con flúor. Los dentistas suelen recomendar un cepillo de dientes con cerdas suaves para evitar demasiada presión contra los dientes. Usa hilo dental entre los dientes. Esto evita el crecimiento de bacterias dañinas en la boca.

2 Come para mantener los dientes saludables. Comer bien es clave para tener una boca saludable. Los alimentos con alto contenido de calcio, como la leche y el yogur, ayudan a mantener los dientes fuertes. Limita los alimentos con alto contenido de azúcar, como los refrescos. El azúcar que permanece en los dientes puede provocar caries.

3 Bebe agua con flúor. El flúor ayuda a mantener los dientes fuertes. La mejor fuente de agua fluorada es el grifo en la mayoría de las ciudades, justo encima del lavabo de la cocina. Beber agua con flúor puede ayudar a prevenir caries. Los niños y jóvenes deben asistir a una visita al dentista dentro de los primeros 30 días de su ingreso al cuidado adoptivo.

Los niños y jóvenes deben visitar a un dentista dos veces al año (cada seis meses) para realizar chequeos y limpiezas habituales. Este es un servicio cubierto para miembros menores de 18 años.

El dentista es un miembro importante de tu equipo de atención. Visita www.MercyCareAZ.org para encontrar un dentista dentro de la red. Haz clic en "Encuentre un proveedor" en la parte superior de la página de inicio. Selecciona la opción "Buscar un dentista".

Ayuda con la atención dental

A partir del 1/1/2026, Liberty Dental es nuestro nuevo administrador de beneficios dentales. Si necesitas ayuda con los servicios dentales, visita el sitio web de Liberty Dental o llama al **866-609-1529** (TTY: **711**), de lunes a viernes de 7 a. m. a 6 p. m.

¿Tienes una emergencia dental? Los miembros de Mercy Care tienen acceso a un dentista durante las 24 horas, los siete días de la semana, durante todo el año. Comunícate con tu dentista actual para solicitar servicios dentales de emergencia. El profesional realizará una evaluación por teléfono o video mediante tu dispositivo inteligente.

Una emergencia dental puede ser un diente astillado o roto, dolor de dientes, hinchazón o sangrado de la cara. También puedes buscar un proveedor dental si haces clic en "Buscar un dentista". Cualquier dentista dentro de la red puede ayudarte con los servicios dentales de emergencia.

¿Necesita ayuda dental fuera del horario de atención? Obtén ayuda mediante teleodontología durante las 24 horas, los 7 días de la semana.



¿Cómo hablo con alguien sobre el suicidio?

A veces, cuando una persona tiene dificultades en su vida, puede pensar en el suicidio. El suicidio es cuando una persona se hace daño a sí misma para intentar acabar con su vida. Es importante conocer las señales de advertencia y buscar ayuda.

Puede decir que quiere morir o hablar de sentirse con

desesperación, de no tener un propósito o de ser una carga para los demás. Escucha a la persona con atención. Hazle saber que estás ahí para él/ella. Conecta a la persona con los recursos.

Otras veces, un ser querido está pensando en suicidarse, pero no se lo dice a nadie. Presta atención a las señales de advertencia como las siguientes:

- Aislamiento social
- Dormir demasiado o no dormir lo suficiente
- Aumento del consumo de drogas o alcohol
- Estar ansioso, agitado o imprudente

Pregúntale si está pensando en suicidarse. Hazle saber que el suicidio es un asunto serio. Conecta a la persona con los recursos.

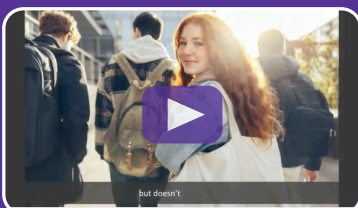
La Línea de prevención del suicidio y crisis es un servicio nacional sin costo. Los consejeros capacitados están disponibles durante las 24 horas, los 7 días de la semana. Ofrecen apoyo en inglés y español. Llama o envía un mensaje de texto a la línea de prevención al **988** o visita **988lifeline.org** para chatear.

Más recursos:

- **save.org**
- **988lifeline.org/help-someone-else**
- **bethe1to.com/bethe1to-steps-evidence**
- **mercycares.org/crisis-services**
- Línea de crisis LGBTQ+ de The Trevor Project las 24 horas: llama al **1-866-488-7386**, envía un mensaje de texto al **678-678** o chatea en **thetrevorproject.org**

MIRA:

Cómo hablar con alguien sobre el suicidio





Medición de la competencia cultural

Estamos comprometidos con nuestros miembros y su atención. Es muy importante para nosotros. Es por eso que dedicamos mucho tiempo y esfuerzo a la hora de asegurarnos de que la competencia cultural sea parte de todo lo que hacemos. Esto significa ser respetuoso con tus creencias y tu cultura. También significa comprender tus necesidades lingüísticas.

Exigimos a nuestros proveedores que apoyen a los miembros con servicios culturalmente sensibles. Utilizan los **estándares de Servicios Cultural y Lingüísticamente Apropriados (CLAS)** como guía. Estos estándares garantizan que los servicios sean respetuosos con tus necesidades culturales y lingüísticas.

Tenemos dos departamentos en el DCS CHP de Mercy Care que vigilan cómo los proveedores desempeñan esta tarea: Son la Competencia Cultural y Gestión de la Calidad. Ofrecen apoyo a los proveedores. Se aseguran de que los miembros reciban los servicios de la manera correcta. Y eso ayuda a asegurarnos de que siempre estamos mejorando los servicios que son sensibles a tu cultura y forma de vida.

Para obtener servicios lingüísticos sin costo, llama al **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Ayuda para una crisis de salud conductual

Los miembros del Plan de Salud Integral del Departamento de Seguridad Infantil (DCS CHP) 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**.

El personal de la Línea de crisis puede ayudar con 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
- Proporcionar opciones para hacer frente a 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**
- Tribu Pascua Yaqui: Tucson **520-591-7206**; Guadalupe **480-736-4943**
- Tribu apache White Mountain: **928-338-4811**
- Nación Navajo: **928-551-0508**

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

Línea de prevención del suicidio y crisis 988: **988**

Línea de texto de crisis nacional: Envía un mensaje de texto con la palabra HOME al **741741**. El soporte por chat está disponible en **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 de apoyo al **602-347-1100**. Obtén apoyo durante las 24 horas, 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.*

Conoce los peligros del fentanilo y otros opioides

El fentanilo es un opioide artificial que se usa para tratar el dolor intenso. Es de 50 a 100 veces más potente que los medicamentos de uso similar, como la morfina. El uso de fentanilo es una crisis en Arizona, y representa la mayoría de las sobredosis de opioides, según los Líderes de la Coalición de Abuso de Sustancias de Arizona.

Algunos bebés y niños han sufrido intoxicación por exposición accidental al fentanilo. Algunos niños y adolescentes han muerto por sobredosis de fentanilo.

Hable con los jóvenes a su cargo acerca de mantenerse alejados de los medicamentos o las drogas que no se recetan.

Qué hacer en caso de sobredosis

Si sospechas que el joven bajo tu cuidado tiene una sobredosis, llama al **911** de inmediato. También puedes administrar naloxona, un medicamento para revertir la sobredosis, para proporcionar un tratamiento que salve vidas. Visita drugfree.org/article/overdose-response-treatment/ para obtener más detalles sobre la naloxona.

Los cuidadores autorizados de jóvenes mayores de 12 años deben tener naloxona para poder usarla en caso de emergencia. La naloxona es un beneficio cubierto a través del plan de salud y se puede obtener con o sin receta en la farmacia.

Notifica al DCS dentro de las dos horas posteriores a que un niño sufra una enfermedad o lesión grave que requiera hospitalización, atención de urgencia o tratamiento en la sala de emergencias.



Tratamiento de la adicción a los opioides

Es posible que se necesiten opciones a largo plazo para tratar la adicción a los opioides. Implica el uso de medicamentos aprobados y terapias conductuales, como asesoramiento, para tratar los trastornos por consumo de sustancias. Si se abusa de los opioides, el cuerpo puede desarrollar adicción o volverse dependiente. Si no tienen opioides en su sistema, pueden experimentar síntomas de abstinencia. Los síntomas de la abstinencia de opioides pueden incluir diarrea, calambres

abdominales, náuseas, vómitos, latidos cardíacos rápidos y deseos de consumo intensos.

No necesitas una remisión del proveedor de atención primaria (PCP) del niño para recibir servicios de salud conductual o abuso de sustancias. Llama directamente al proveedor de salud conductual o de consumo de sustancias para programar una cita. También puedes llamar al Departamento de Servicios para Miembros del DCS CHP de Mercy Care al **602-212-4983** o al **1-833-711-0776** (TTY: **711**) para obtener ayuda para encontrar un proveedor de salud conductual.



Cómo comprender los beneficios de farmacia

La Lista de medicamentos cubiertos de Mercy Care (“la Lista de medicamentos” o el formulario) te indica qué medicamentos y productos con receta y de venta libre están cubiertos en las farmacias participantes dentro de la red.

La Lista de medicamentos te indicará si existen reglas o restricciones especiales sobre algún medicamento cubierto. En estos casos, quien prescribe debe solicitar al plan que cubra un medicamento a través de un proceso de autorización previa.

Visita **MercyCareAZ.org/dcschp/pharmacy.html** para obtener información sobre nuestra administración y las actualizaciones de farmacias. Puedes ver qué medicamentos están cubiertos y los requisitos para obtenerlos. También puedes ver qué debe hacer tu médico si necesitas un medicamento que no está cubierto.

La equidad en la salud en el punto de mira

La misión del DCS CHP de Mercy Care es ayudar a nuestros miembros a vivir una vida más saludable y alcanzar su máximo potencial. Una forma de hacerlo es centrándonos en la equidad en la salud, lo que garantiza un acceso justo a la atención médica centrada en la persona para satisfacer tus necesidades.

Hay factores de la vida que también juegan un papel importante en el bienestar. Esos factores pueden incluir el acceso a alimentos saludables, vivienda, educación y oportunidades de trabajo.

Puedes pedirle ayuda con estas necesidades sociales al especialista del DCS del niño, a un administrador de atención de Mercy Care u otro miembro de su equipo de atención.

ASUNTOS DE SALUD se publica para los miembros del DCS CHP 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.

Llama al Departamento de Servicios para Miembros del DCS CHP de Mercy Care de lunes a viernes, de 08:00 a. m. a 05:00 p. m., al **602-212-4983** o al **1-833-711-0776** (TTY **711**). O bien, llama a la línea de enfermería durante las 24 horas: **602-212-4983** o **1-833-711-0776**.

MercyCareAZ.org

Manual para miembros

Puedes obtener el Manual para miembros de este año del Departamento de Servicios para Miembros del DCS CHP de Mercy Care sin costo alguno para ti. También podemos enviarte una copia del Directorio de proveedores sin costo alguno para ti.

O visita **MercyCareAZ.org** para ver ambos recursos. Simplemente selecciona el plan del niño y haz clic en “Materiales y formas”.

Aviso de no discriminación

El Plan de salud integral del Departamento de Seguridad Infantil (DCS CHP) de Mercy Care cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. El DCS CHP de 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.

EL DCS CHP de Mercy Care:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como intérpretes calificados de lenguaje de señas e información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a personas cuya lengua materna no sea inglés, como intérpretes calificados e 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 (ID) o al 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Si consideras que el DCS CHP de 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: **1-888-234-7358 (TTY 711)**
Correo electrónico: MedicaidCRCoordinator@mercycaresaz.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 sobre 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 reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>. Este aviso está disponible en el sitio web del DCS CHP de Mercy Care en www.mercycareaz.org/content/dam/mercycaresaz/pdf/MercyCare-1557-Notice-16Tags-020421-ua1.pdf.

Multi-language Interpreter Services

ENGLISH: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

VIETNAMESE: CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ ID của quý vị hoặc **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

ARABIC: ملاحظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، ستكون خدمات المساعدة اللغوية متوفرة لك مجانًا. اتصل بالرقم الموجود في ظهر بطاقة التعريف أو **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

NAVAJO: Díí BAA NITSÁHÁKEES: Diné bizaad bishniih nisin nídíníí, bizaad bee ákónínízinígíí t'áá jiik'ehgo nidaatkaah, doo bee náhizj' da. Naa'áhi bikáá'gi bínáhasdláá'ígíí bikáá'gi bee hodíilnihígíí bich'j' hodíilnih, áádóó díí bee hodíilnih: **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

CHINESE: 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或**1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

TAGALOG: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104 (TTY: 711)** 번으로 연락해 주십시오.

FRENCH: ATTENTION: si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

GERMAN: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, können Sie unseren kostenlosen Sprachservice nutzen. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte oder **1-800-385-4104** (TTY: **711**) an.

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, отличном от английского, вам доступны бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карты, или по номеру **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

JAPANESE: 注意事項：日本語を話せる方は、無料の言語支援サービスをご利用いただけます。IDカード裏面に記載されている電話番号、または **1-800-385-4104 (TTY: 711)** までご連絡ください。

PERSIAN: توجه: اگر فارسی صحبت می‌کنید، خدمات کمک زبانی بدون هیچ هزینه‌ای در دسترس شما است. با شماره مندرج در پشت کارت ID خود یا (TTY: 711) 1-800-385-4104 تماس بگیرید.

SYRIAC:

אָהאַרְטִי: אַמֶּזֶק: אַ מַחֲמֵחַ לֵאמֹר אָהאַרְטִי אַט אַ חַדְשִׁי
 דאָס צווייטע לֵאמֹר מִן דֵּא. מִן, לֵאמֹר דְּחֵלֵל שֵׁי דֵּא דֵּא
 דֵּא לֵאמֹר דֵּא מִן, לֵאמֹר: (TTY: 711) 1-800-385-4104.

SERBO-CROATIAN: OBAVEŠTENJE: Ako govorite srpski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Pozovite broj na poledini vaše identifikacione kartice ili broj **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

THAI: ข้อควรทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย เรามีบริการช่วยเหลือด้านภาษาให้ฟรี
โทรไปที่หมายเลขด้านหลังบัตรประจำตัวของคุณ หรือ **1-800-385-4104 (TTY: 711)**