



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. Según la Asociación Estadounidense del Corazón, la falta de sueño en los niños puede provocar presión arterial alta y obesidad. **Sigue leyendo para saber cuánto sueño necesita** un niño.

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 del DCS CHP de Mercy Care para obtener más información sobre la administración de la atención y otros programas de bienestar para la salud del corazón.



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 DCS CHP pueden recibir sus servicios de salud física y conductual con nosotros.

Ofrecemos servicios de salud integrados a todos nuestros miembros.

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 del DCS CHP de Mercy Care al **1-602-212-4983** o al **1-833-711-0776 (TTY/TDD 711)**.



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.

Las consultas de bienestar infantil ayudan a mantener a los niños sanos

Todas las personas necesitan tener consultas regulares con su médico, incluidos los niños. Para los miembros de DCS CHP, el programa de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT) es un programa de salud completo. El programa de EPSDT incluye una consulta de bienestar infantil y garantiza que los jóvenes reciban todos los servicios necesarios de salud física y conductual.

¿Qué incluye una consulta de bienestar infantil?

Su proveedor hará lo siguiente:

- Le hará un examen físico (usará ropa interior o una bata para proteger su privacidad)
- Verificará que esté al día con sus vacunas

- Revisará su audición, vista, encías y dientes
- Preguntará sobre antecedentes médicos personales o familiares
- Medirá su estatura, peso y el índice de masa corporal, o IMC (para medir la grasa corporal)
- Evaluará su nutrición y hablará sobre una alimentación saludable



- Revisará cómo está creciendo y desarrollándose en comparación con otros niños de su edad
- Realizará una prueba de detección de salud conductual
- Hablará sobre temas como el consumo de tabaco, alcohol y drogas
- Medirá su presión arterial
- Solicitará análisis de sangre para detectar anemia y otras pruebas de detección
- Realizará pruebas adicionales si es necesario

¿Por qué son importantes las consultas de bienestar infantil?

Las consultas de bienestar infantil permiten que los médicos y las enfermeras tengan contacto regular con el niño. Así pueden hacer seguimiento de su salud y desarrollo general.

También son obligatorias por ley. Los niños en cuidado adoptivo necesitan un examen de bienestar infantil de rutina dentro de los 30 días posteriores a su ingreso en el sistema de cuidado adoptivo. La Respuesta Rápida evaluará las necesidades de salud física y mental del niño dentro de las primeras 72 horas de su ingreso al cuidado adoptivo, según la Ley de Jacob. La mayoría de los niños en cuidado adoptivo estarán inscritos con un proveedor de servicios de salud mental.

Puedes programar ahora una cita para el control anual del niño. Llama al Departamento de Servicios para Miembros del DCS CHP de Mercy Care al **602-212-4983 (TTY: 711)** o al **1-833-711-0776 (TTY: 711)** para obtener ayuda. También podemos ayudarte a conseguir transporte para citas médicas. Para todas las emergencias, llama al **911**.



Conoce los riesgos del vapeo y el tabaco

El vapeo es una forma de fumar que suministra nicotina, marihuana u otras sustancias químicas al inhalar “vapor”, una neblina. El vapeo es popular entre adolescentes y adultos jóvenes. Los dispositivos de vapeo pueden ser fáciles de ocultar porque parecen unidades USB, bolígrafos u otros artículos cotidianos. (Algunos parecen cigarrillos o pipas). Los jóvenes disfrutan del sabor de los saborizantes que se agregan a los dispositivos de vapeo, conocidos como “e-juice” o “e-liquid”. Muchos también consideran que vapear es más seguro que los cigarrillos. Pero vapear tiene muchos riesgos propios.

Nicotina y adicción

Muchos dispositivos de vapeo contienen altos niveles de nicotina, el químico adictivo que se encuentra en el tabaco.

Según el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de Estados Unidos, los jóvenes que vapean tienen más probabilidades de comenzar a fumar cigarrillos más adelante. Fumar cigarrillos puede causar cáncer y otros problemas de salud.

El vapeo también presenta varios riesgos, según los Centros para el Control y la Prevención de

Enfermedades (CDC), como los siguientes:

- Algunos jóvenes no saben que los productos de vapeo contienen nicotina.
- La nicotina puede afectar el desarrollo del cerebro en los jóvenes.
- La nicotina activa las áreas del cerebro relacionadas con el placer y la recompensa, lo que puede provocar adicción.
- El consumo de nicotina también puede llevar a una futura adicción a otras drogas.

El vapeo y las enfermedades pulmonares

En 2019, miles de personas se enfermaron gravemente y algunas murieron por una enfermedad pulmonar relacionada con el vapeo. Muchas de las personas afectadas usaban productos de vapeo obtenidos de familiares, amigos o fuentes en línea que contenían THC y acetato de vitamina E. Estas sustancias se relacionaron con la enfermedad pulmonar asociada al vapeo.

Obtén ayuda para dejarlo

Hay programas disponibles para ayudar a adolescentes y adultos jóvenes a dejar el vapeo o el tabaco.

Programa N-O-T: El programa Not On Tobacco fue creado por la Asociación Estadounidense del Pulmón. Está diseñado para ayudar a personas de 14 a 19 años a dejar de usar productos de tabaco o vapear. Visita lung.org/quit-smoking/helping-teens-quit/not-on-tobacco para obtener más detalles. Los productos para dejar de fumar, como chicles y parches de nicotina, también están cubiertos para los miembros.

Prevención

La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA) prohibió la venta de cigarrillos electrónicos (un tipo de dispositivo de vapeo) a personas menores de 21 años. También lanzó “The Real Cost”, una campaña para promover la prevención y educación sobre el uso de tabaco y vapeo en jóvenes. Visita fda.gov/tobacco-products/public-health-education-campaigns/real-cost-campaign para obtener más información.

Infórmate sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS) y su prevención

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son comunes y están en aumento en Arizona. Según el Departamento de Servicios de Salud de Arizona, se reportaron casi 56,000 casos en 2020, y los casos se han triplicado desde el año 2000. Los adultos jóvenes de 15 a 24 años tienen mayor riesgo de contraer una ITS.

Habla abiertamente con el niño a tu cargo sobre el sexo seguro. Unos pocos momentos de prácticas sexuales inseguras pueden tener efectos duraderos en su vida.

Las ITS se transmiten al tener sexo oral, anal o vaginal con una persona infectada. Las ITS no siempre presentan síntomas. Para cualquier persona sexualmente activa, la mejor manera de saber si tiene una ITS es hacerse pruebas de detección con regularidad.

Las ITS y el embarazo

Los expertos recomiendan hacerse pruebas de detección de VIH y otras ITS en la primera consulta prenatal. Las ITS pueden transmitirse al bebé y pueden poner en grave riesgo a la persona embarazada y a su bebé si no se tratan.

Cómo prevenir las ITS

- La única forma de garantizar evitar las ITS es no tener relaciones sexuales (practicar la abstinencia).
- Usar preservativos correctamente puede prevenir las ITS y los embarazos no deseados. Los preservativos masculinos y femeninos están cubiertos para los miembros.
- Limitar el número de parejas sexuales y pedirles que se hagan pruebas de detección antes de tener relaciones sexuales puede ayudar a prevenir las ITS.

Mercy Care DCS CHP cubre las pruebas de detección y el tratamiento de ITS. Programa una cita con el PCP del niño.

Tipos de ITS

La clamidia es una de las ITS más comunes. Los síntomas pueden incluir secreción anormal del pene o la vagina y ardor al orinar. También puedes contraer clamidia en el recto por sexo anal. Esto puede causar dolor rectal, secreción y sangrado. En las mujeres, la clamidia no tratada puede dificultar el embarazo o causar problemas durante el embarazo. También puede transmitirse al bebé durante el parto. La clamidia se puede tratar y curar con antibióticos, pero las reinfecciones son comunes.

La sífilis puede causar daños permanentes a los nervios, la visión o la audición. También puede transmitirse al bebé durante el embarazo. Actualmente hay un brote de sífilis en Arizona. Los síntomas incluyen llagas en el pene, la vagina, el ano, el recto, los labios o la boca. También pueden aparecer erupciones en las manos y los pies. Se puede tratar y curar con antibióticos.

El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) es el virus que causa el SIDA. Ataca el sistema inmunitario y puede ser mortal si no se trata. Tener cualquier ITS aumenta el riesgo de contraer VIH. Las llagas causadas por ITS facilitan la entrada del VIH en el cuerpo. Y el VIH puede transmitirse a través de las mismas prácticas inseguras que causan otras ITS. No existe cura para el VIH, pero los tratamientos pueden mantenerlo bajo control. Puede transmitirse de una persona embarazada a su bebé, por lo que es importante recibir el tratamiento adecuado.

El virus del papiloma humano (VPH) es una de las principales causas de cáncer de cuello de útero. La mayoría de las personas han estado infectadas con VPH, pero pueden no saberlo. Por lo general, el virus no presenta síntomas. Puedes protegerte con la vacuna contra el VPH. Esta vacuna está cubierta y se recomienda para miembros de 11 a 45 años. Los niños pueden recibir la vacuna a partir de los 9 años. Es mejor vacunarse antes de tener relaciones sexuales.

El apoyo de los compañeros y la familia echa una mano

Los especialistas en apoyo entre pares y apoyo familiar son proveedores de salud conductual especialmente capacitados que brindan servicios de apoyo a los miembros, familiares y cuidadores de AHCCCS. **Consulta la lista de proveedores de apoyo entre pares y familiares.**



Apoyo de pares para jóvenes y adultos jóvenes

Los adultos jóvenes que han superado la edad para el cuidado adoptivo pueden acceder a los servicios de apoyo entre pares si están inscritos en AHCCCS y experimentan problemas de salud conductual.

Los servicios de apoyo entre pares ayudan a las personas con lo siguiente:

- Conectarse con recursos en la comunidad
- Desarrollar herramientas para usar en momentos de crisis
- Crear planes de tratamiento y bienestar
- Defenderse a sí mismas al trabajar con un equipo de tratamiento

El Centro de Descubrimiento H.E.R.O de la Red de la Recovery Empowerment Network brinda apoyo entre pares y otros servicios a personas de 18 a 25 años. También organiza la Teen Connections Night para jóvenes de 14 a 17 años. Visita renaz.org para obtener más información. O llama al **1-602-248-0368**.

Apoyo familiar

Los especialistas en apoyo familiar educan y guían a las personas a través del sistema de salud conductual. Pueden ayudar a padres y cuidadores a encontrar vivienda, alimentos, empleo, servicios de respiro y clases de crianza. También pueden brindar servicios para niños, como apoyo escolar y capacitación en habilidades para la vida. Visita el **sitio web del Family Involvement Center** para obtener más información.

Niños en cuidado adoptivo

Los servicios de apoyo entre pares están disponibles para los niños en cuidado adoptivo para abordar las necesidades de salud conductual. Los padres y cuidadores deben preguntar a su proveedor de salud conductual acerca de los servicios de apoyo entre pares para los niños. **MIKID** y **Reach Family Services** ofrecen servicios

Los consejos continúan en la página siguiente

Continuación de los consejos

de apoyo entre pares y tutoría para jóvenes. También recibirán apoyo de los miembros del equipo para el niño y la familia (CFT).

El CFT incluye al niño, su cuidador, un especialista de DCS, un representante de salud conductual y cualquier persona importante en la vida del niño que sea invitada a participar.

Si un niño en cuidado adoptivo está en una crisis de salud conductual, llama a la Foster Care Line de la Crisis Response Network al **1-602-633-0763**.

Apoyo para cuidadores

¿Quién cuida a quienes cuidan a otros? Los cuidadores, como padres biológicos, de custodia adoptiva o adopción cosanguínea, pueden necesitar ayuda para manejar emociones difíciles y situaciones estresantes. Pueden comunicarse con su proveedor de salud conductual y preguntar sobre apoyos de salud mental. **Mental Health America** también ofrece herramientas y recursos para cuidadores.

Los pares y las familias desempeñan un papel importante en ayudar a los miembros a estar lo más saludables posible. Es por eso que el DCS CHP de 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. Para participar o conocer más sobre los recursos de apoyo entre pares y familiares, envía un correo electrónico a la Oficina de Asuntos Familiares y Personales a **OIFATeam@mercycares.org**.

Ayuda para una crisis de salud conductual

Los miembros de 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 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
- 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**
- 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**.

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.*



Recursos comunitarios

Se necesita una comunidad entera para criar a un niño. Estas organizaciones ayudan a los niños en el sistema de bienestar infantil y a sus cuidadores. Visita mercycares.org/community-resource-guide para obtener más información.

AHCCCS

Recursos para familias de cuidado adoptivo, adopción y parentesco. azahcccs.gov/foster

Arizona Friends of Foster Children Foundation

Subvenciones para niños que han sido declarados dependientes por un tribunal en Arizona. affcf.org

Safe Kids Worldwide

Trabaja para ayudar a las familias y comunidades a mantener a los niños seguros frente a lesiones. safekids.org

The Foster Alliance

Necesidades esenciales para niños en el sistema de bienestar infantil. thefosteralliance.org

A Mighty Change of Heart

Bolsas de lona personalizadas para niños en Arizona que ingresan al sistema de bienestar infantil. amchaz.org

Helen's Hope Chest

Necesidades esenciales para niños en el sistema de bienestar infantil. helenshopechest.org

Jose's Closet

Necesidades esenciales para niños en el sistema de bienestar infantil. josescloset.org

Strong Families AZ

Una red de programas gratuitos de visitas domiciliarias. strongfamiliesaz.com

Encircle Families

Para mejorar la vida de los niños con discapacidades. encirclefamilies.org

Family Involvement Center

Apoyo para obtener atención de salud emocional, física y de salud conductual en Arizona. familyinvolvementcenter.org

Safe to Sleep

Educación pública del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. sobre la seguridad del sueño infantil. safetosleep.nichd.nih.gov

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Información de salud para niños, adolescentes y mujeres embarazadas. cdc.gov/parents

Aplicación Milestone Tracker

Haz un seguimiento de los hitos del desarrollo del niño bajo tu cargo y compártelos con su pediatra. cdc.gov/MilestoneTracker

Lo primero es lo primero

Comprometido con el desarrollo y aprendizaje saludable de los niños pequeños desde el nacimiento hasta los 5 años. firstthingsfirst.org

Sesame Workshop

Actividades y consejos para los desafíos y las alegrías de garantizar el desarrollo saludable de un niño. sesameworkshop.org

Southwest Human Development

Fortalece los cimientos que los niños de Arizona necesitan para un gran comienzo en la vida. swhd.org



Aprovecha el Manual para miembros

El Manual para miembros del DCS CHP de Mercy Care contiene todo lo que necesitas saber sobre tu plan médico, incluido lo siguiente:

- Servicios cubiertos y restricciones de beneficios
- Cómo presentar un reclamo, una queja o una apelación
- Cómo tomamos decisiones sobre la atención que recibe el niño a tu cargo (que se denomina administración de uso)
- Cómo evaluamos las nuevas tecnologías como un beneficio cubierto
- Aviso sobre prácticas de privacidad
- Derechos y responsabilidades del miembro

Los manuales para miembros se actualizan todos los años. Si hay cambios importantes, te enviaremos una carta al respecto al menos 30 días antes de que estos entren en vigencia.

El Manual para miembros se puede consultar en línea. ¿Prefieres una copia impresa? Llama al Departamento de Servicios para Miembros del DCS CHP de Mercy Care 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 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.

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

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 **1-602-212-4983** o al **1-833-711-0776** (TTY 711). O bien, llama a la línea de enfermería durante las 24 horas: **1-602-212-4983** o al **1-833-711-0776**.

MercyCareAZ.org

Aviso de no discriminación

El Plan de Salud Integral del Departamento de Seguridad Infantil de Mercy Care (DCS CHP de Mercy Care) cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes 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.

DCS CHP de Mercy Care brinda lo siguiente:

- 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 de miembro o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Si crees 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@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>.

