

# WHOLE you



Edición especial del boletín del EPSDT de 2023

## Contenido

APROVECHE AL MÁXIMO SU  
PLAN DE SALUD

MANTÉNGASE CONECTADO/A

RECURSOS COMUNITARIOS  
PARA FAMILIAS

COMBATA LA GRIPE

SERVICIO DE DETECCIÓN,  
DIAGNÓSTICO Y  
TRATAMIENTO TEMPRANO Y  
PERIÓDICO

SEGURIDAD PARA DORMIR  
Y MANTENER SEGURO A SU  
BEBÉ

LUCHA CONTRA LA OBESIDAD

SONRISAS SALUDABLES,  
CUERPOS SALUDABLES

LA SALUD MENTAL IMPORTA

HABLAR CON ADOLESCENTES

PREPARAR A SU HIJO/A  
ADOLESCENTE PARA TENER  
RELACIONES SANAS

SEPA ADÓNDE ACUDIR PARA  
RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA

## Su fuente de salud para vivir bien



Le damos la bienvenida al Boletín de primavera del Servicio de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT) de 2023. Este boletín es para los padres de niños en edad de EPSDT y para los adultos jóvenes de hasta 21 años.

En **Arizona Complete Health-Complete Care**

**Plan** comprendemos la importancia que tiene la atención médica para usted y su familia. Esperamos que la información de este boletín le resulte útil. Puede ayudarle a conocer sus beneficios y recursos disponibles.

Deseamos agradecerle que sea afiliado/a de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan**.

Los servicios cubiertos se financian conforme al contrato con AHCCCS.

# Aproveche al máximo su plan de salud

Para **Arizona Complete Health-Complete Care Plan**, usted es lo primero. Tome el control de su salud y comprenda lo que podemos ofrecerle. Conocer sus beneficios le ayuda a aprovecharlos al máximo. Comprender los servicios disponibles le da el control sobre su salud.

¿Sabía que estos servicios cubiertos están disponibles sin costo alguno para usted?

- ▶ Administración de casos
- ▶ Ayuda para encontrar un médico
- ▶ Ayuda para programar citas
- ▶ Ayuda con el transporte hasta o desde las citas
- ▶ Servicios de administración de casos
- ▶ Ayuda con un servicio denegado

Su guía para afiliados es una herramienta que explica su cobertura y sus beneficios. También contiene una lista con números de teléfono importantes. Solicite o descargue un ejemplar hoy mismo. El servicio para afiliados puede enviarle un ejemplar por correo de forma gratuita. También puede descargar un ejemplar en <https://www.azcompletehealth.com>. Estamos aquí para usted y queremos que esté saludable.

Aproveche al máximo sus beneficios para estar lo mejor posible. Disponemos de servicios de interpretación oral y traducción escrita.

## ¡Manténgase conectado/a!

¿Ha cambiado su información de contacto en los últimos dos años? Es importante que nos lo comunique. Podría correr el riesgo de perder sus beneficios de Medicaid si no podemos ponernos en contacto con usted.

¿Por qué otra razón podríamos tener que llamarle? Nos ponemos en contacto con usted para ofrecerle servicios o asistencia. También podemos llamarle para informarle sobre actualizaciones importantes de sus beneficios.



AHCCCS necesita su dirección postal, número de teléfono y dirección de correo electrónico actuales. Así nos aseguraremos de que reciba las notificaciones importantes cuando venza su renovación. Puede actualizar su dirección postal accediendo a [HealthARizonaPlus.gov](https://www.healtharizonaplus.gov) o llamando al **1-855-HEAPLUS (432-7587)** para continuar inscrito/a.

Póngase en contacto con el servicio para afiliados si tiene preguntas o para actualizar su información de contacto llamando al **1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711)**.

Las redes sociales son otra forma de conectar con nosotros. Las redes sociales son una forma estupenda de obtener recursos y tomar el control de su salud. Manténgase al día de la actualidad y de los consejos sobre salud. ¡Haga clic en los iconos de las redes sociales para ser redirigido/a!



# Recursos comunitarios para familias

*Hay muchos recursos y programas que pueden estar disponibles para ayudarle. Estos recursos comunitarios pueden ponerlo/a en contacto con una amplia gama de servicios sociales que le ayudarán a llevar una vida mejor y más saludable.*

## **Mujeres, bebés y niños (WIC) (800) 252-5942**

Este es un programa de nutrición y lactancia sin costo. Atienden a embarazadas, lactantes, bebés y niños menores de 5 años. Para saber más sobre su elegibilidad para el WIC o para solicitarlo, vaya a <https://www.azdhs.gov/prevention/azwic/index.php/>

## **Programa de Intervención Temprana de Arizona (AzEIP) (888) 592-0140**

Este programa ayuda a las familias y a los niños desde el nacimiento hasta los 3 años con discapacidades o retrasos en el desarrollo. Si necesita remitir a un niño al programa, puede enviar una remisión en línea o ponerse en contacto con ellos llamando al 888-592-0140. Para obtener más información, visite <https://des.az.gov/azeip>

## **Servicios de Rehabilitación Infantil (CRS) (602) 417-4000 o (800) 654-8713**

Este programa está destinado a niños y adultos jóvenes de hasta 21 años. Ayuda con los tratamientos médicos y con los servicios de asistencia. Si necesita ayuda para rellenar una solicitud, puede llamar al **602-417-4545** o al **855-333-7828**. Para obtener más información, visite <https://www.azahcccs.gov/Members/GetCovered/Categories/CRS.html>

## **Niños Mentalmente Enfermos con Sufrimiento (MIKID)**

Este programa ofrece servicios de salud mental a los jóvenes. También ofrece servicios de apoyo a sus familias. Para obtener más información sobre los programas y servicios visite <https://www.mikid.org/>

## **Familias Sólidas de Arizona (Strong Families Arizona)**

Este programa proporciona programas sin costo alguno a las embarazadas y a los padres primerizos. Ofrece programas gratuitos de visitas a domicilio para ayudar a criar niños sanos y fuertes. Puede encontrar más información sobre sus programas en <https://strongfamiliesaz.com/programs/>

## **Head Start (602)-338-0449**

Este programa está destinado a niños de hasta 5 años y mujeres embarazadas de familias de bajos ingresos. Ayuda a preparar a los niños para la escuela y cubre áreas como la salud, la educación y las necesidades sociales. Para obtener más información, visite [www.azheadstart.org](http://www.azheadstart.org)

## **Línea de asistencia Del Nacimiento a los Cinco Años (Birth to Five Helpline): (877) 705-5437**

La línea de asistencia ofrece ayuda a los padres de niños menores de 5 años y proporciona ayuda con la irritabilidad, el sueño, la alimentación y mucho más. Para obtener más información, visite <http://swhd.org>

## **Criar a Niños Especiales (Raising Special Kids) (800) 237-3007**

Este programa ofrece apoyo, formación e información a las familias de niños desde el nacimiento hasta los 26 años que tienen necesidades especiales de salud. Para obtener más información, visite <http://www.raisingpecialkids.org/>

## **Programa de Vacunación Infantil (Vaccines for Children)**

Este es un programa que ayuda con la vacunación a los niños y a las familias sin costo alguno. Para saber más sobre las vacunas y dónde encontrar una clínica, visite <https://whyimmunize.org/where-to-go-for-your-shots/>



# Recursos comunitarios para familias *continuación*

## Centros de recursos para familias

Este programa ayuda a las familias con niños de 0 a 5 años. Tienen programas para ayudar con la lectura, el lenguaje y la nutrición, además de ayudar con otros recursos comunitarios. Para encontrar el Centro de recursos para familias más cercano, visite <http://familyresourceaz.org/>

## Lo primero es lo primero (First Things First)

Este programa se asocia con las familias y las comunidades para apoyar el desarrollo saludable y el aprendizaje de los niños desde su nacimiento y hasta los 5 años. Para obtener más información, visite [www.firstthingsfirst.org](http://www.firstthingsfirst.org)

Descubra más recursos comunitarios cerca de usted en [azcompletehealth.com/members/medicaid/resources/community-resources.html](http://azcompletehealth.com/members/medicaid/resources/community-resources.html)

Puede llamar al Servicio para afiliados si tiene alguna pregunta sobre los recursos comunitarios.

Información de contacto de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan**:

Servicio para afiliados **1-888-788-4408**, TTY/TDD: 711

Línea de asesoramiento de enfermería **1-800-893-5597**

Sitio web: [azcompletehealth.com/completecure](http://azcompletehealth.com/completecure)

## Combata la gripe

La gripe es una enfermedad respiratoria causada por un virus llamado influenza. Se transmite fácilmente de una persona a otra y puede ser grave. Las personas mayores de 65 años y los niños menores de 5 corren un mayor riesgo de sufrir complicaciones a causa de la gripe. Las personas que padecen enfermedades crónicas también corren un mayor riesgo de sufrir complicaciones debido a ella.

Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, escalofríos y tos. Algunas personas pueden tener malestar estomacal, dolores de cabeza y dolores corporales. Las complicaciones de la gripe pueden incluir el empeoramiento de afecciones médicas e incluso la muerte.

Lo mejor es ponerse las vacunas antigripales en septiembre u octubre. La temporada de gripe alcanza su punto álgido en los meses fríos y le beneficiará más si se vacuna pronto. La mejor forma de protegerse a usted mismo/a y a sus seres queridos de la gripe es vacunándose. La vacuna contra la gripe está aprobada para personas mayores de 6 meses. Al vacunarse, está manteniendo a salvo a su comunidad.

Hable con su proveedor de atención médica si tiene preguntas o necesita más información. Lávese las manos a menudo y quédese en casa si está enfermo/a. ¡Usted también puede combatir la gripe!

**Fuente:** [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](http://Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC))



# Servicio de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT)

## ¿Qué es el programa EPSDT del Sistema de Contención de Costos de Atención Médica de Arizona (AHCCCS)?

**Temprano:** Detecta problemas cuanto antes

**Periódico:** La salud de los afiliados se comprueba en visitas periódicas de detección y se ofrecen chequeos físicos, mentales, dentales, auditivos, visuales y otras revisiones médicas

**Diagnóstico:** Se realizan pruebas cuando se detecta un problema

**Tratamiento:** Trata, soluciona o disminuye los problemas de salud

**El EPSDT** es un programa de bienestar para afiliados de hasta 21 años. La visita de EPSDT es similar a las revisiones médicas infantiles. El programa ayuda a que los niños reciban los servicios que necesitan. Incluye atención preventiva, dental, servicios de salud mental, del desarrollo, y servicios de especialidades sin costo alguno para usted.

### El programa de bienestar EPSDT\* cubre:

- Revisiones médicas
- Servicios de hospitalización y ambulatorios
- Servicios de laboratorio y rayos X
- Servicios médicos, incluidos los servicios de naturopatía y de enfermeras practicantes
- Medicamentos
- Servicios dentales
- Servicios de terapia
- Servicios de salud mental
- Equipamiento médico
- Aparatos y suministros médicos
- Aparatos ortopédicos (para problemas de pie y tobillo)
- Prótesis
- Gafas
- Transporte
- Servicios y suministros de planificación familiar
- Servicios de atención preventiva para la mujer
- Servicios de atención a la maternidad

*\*El EPSDT también incluye diagnósticos, exploraciones, pruebas de detección preventiva y servicios de rehabilitación.*

Cada niño y cada familia son únicos. Es importante asistir a las visitas del EPSDT como se recomienda en la tabla publicada en este artículo. Se recomienda que se les realicen revisiones médicas una vez al año, con visitas más frecuentes antes de los 3 años. Asegúrese de hablar con su proveedor médico de atención primaria sobre el calendario de revisiones médicas infantiles.

### Los servicios de detección preventiva incluyen:

- Historial de salud y crecimiento
- Examen físico sin ropa
- Revisión de la dieta y la nutrición
- Evaluación del desarrollo
- Exploración y servicios de salud mental
- Exploración dental
- Prueba de visión
- Audición y habla
- Revisión de las vacunas según la edad y el historial de salud
- Evaluación del desarrollo
- Pruebas de laboratorio
- Asesoramiento sobre consumo y/o dependencia de tabaco/sustancias
- Remisión a servicios adicionales para un diagnóstico y tratamiento avanzado (en el caso de que sea necesario)

**Consulte la siguiente página para ver el Programa de revisiones médicas infantiles.**

# Servicio de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT) *continuación*



## Programa de revisiones médicas infantiles

- Recién nacidos
- 3 a 5 días de edad
- 1 mes de edad
- 2 meses de edad
- 4 meses de edad
- 6 meses de edad
- **9 meses de edad:** incluye una exploración del desarrollo general
- **12 meses de edad:** incluye una exploración de detección de plomo en la sangre
- 15 meses de edad
- **18 meses de edad:** incluye una exploración del desarrollo general y una de trastornos del espectro autista
- **24 meses de edad:** incluye una exploración del desarrollo general, una de trastornos del espectro autista y una de detección de plomo en la sangre
- **30 meses de edad:** incluye una exploración del desarrollo

En edades comprendidas entre los 3 y los 21 años, se recomienda acudir a una revisión médica cada año. Se pueden programar cerca del cumpleaños de su hijo/a.

## VISITAS ODONTOLÓGICAS

Las visitas odontológicas se recomiendan dos veces al año.

### Las visitas odontológicas incluyen:

- Examen bucal
- Radiografías
- Chequeo de caries
- Evaluación de la necesidad de fluoruro adicional (el fluoruro ayuda a prevenir las caries)
- Chequeo de la higiene bucal (quizá necesite ir más allá del cepillado y el hilo dental)
- Evaluación de la dieta y la nutrición
- Asesoramiento sobre hábitos no nutritivos
- Asesoramiento para la prevención de lesiones

## Calendario de visitas al dentista

- Primera visita al dentista antes de los 12 meses
- Cada 6 meses después de la primera visita, hasta los 21 años
- Asesoramiento sobre el consumo de sustancias
- Asesoramiento sobre piercings en la boca o a su alrededor
- Evaluación de sellantes dentales (los sellantes son una capa protectora que se aplica a los dientes)
- Aplicación de fluoruro y limpieza de los dientes

# Servicio de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT) *continuación*

## Salud OCULAR

Ir al médico o al dentista forma parte del cuidado de la salud de su hijo/a, pero, ¿ir al oftalmólogo? ¡También es importante! Los exámenes oculares en cada edad y etapa de la vida pueden ayudar a mantener sana la visión de su hijo/a.

¿Sabía que la cobertura oftalmológica del EPSDT también incluye los exámenes oculares anuales y las gafas? ¡Así es! También cubre la reparación o sustitución de las gafas rotas o perdidas. Además, si la graduación de su hijo/a ha cambiado, también tiene derecho a unas gafas de recambio.

¿Cuándo debe revisar la vista de su hijo/a? Sus hijos deben ser examinados para detectar problemas de visión durante sus revisiones médicas infantiles. Su médico puede recomendar y remitir a su hijo/a para que se someta a pruebas adicionales por parte de un oftalmólogo u optometrista. Para obtener consejos sobre cómo proteger la visión y la salud ocular, visite la página web de los CDC [Mucho ojo con la vista de su hijo](#).

Hacer que le revisen la vista a su hijo/a es especialmente importante si alguien en su familia ha tenido problemas de visión. ¿Cuáles son **algunos signos de la pérdida de visión**? Un niño con pérdida de visión podría:

- Cerrar o taparse un ojo.
- Achinar los ojos o fruncir el ceño.
- Quejarse de que las cosas están borrosas o son difíciles de ver.
- Tener problemas para leer, para realizar otros trabajos de cerca o mantener los objetos cerca de los ojos para poder ver.
- Parpadear más de lo habitual o parecer irritado cuando realiza trabajos a corta distancia (como leer libros).



Para obtener más información sobre el calendario de periodicidad recomendada para las exploraciones oftalmológicas, visite:

[https://downloads.aap.org/AAP/PDF/periodicity\\_schedule.pdf?ga=2.235007041.1507615600.1655852214-1900763535.1655852214](https://downloads.aap.org/AAP/PDF/periodicity_schedule.pdf?ga=2.235007041.1507615600.1655852214-1900763535.1655852214)

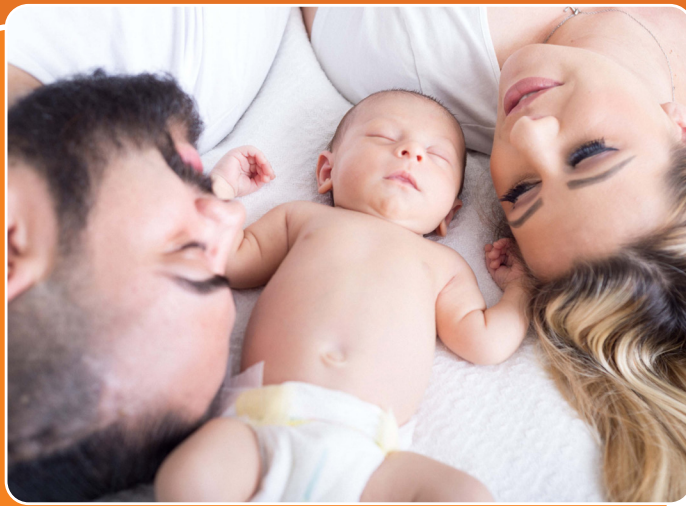
*Fuente: Asociación Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)*



## Seguridad para dormir y mantener seguro a su bebé

Mantener seguro a su bebé comienza con usted. Puede proteger a su bebé del síndrome de muerte súbita inesperada del lactante (SUIDS) y de otras muertes relacionadas con el sueño incluso antes de que nazca. He aquí algunas medidas que puede tomar para mantener seguro a su bebé.

- Evite el tabaco, el alcohol y el consumo de drogas durante el embarazo y después del parto.
- El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. recomienda que todos los bebés, incluidos los nacidos prematuros y los que padecen reflujo, duerman boca arriba hasta que cumplan al menos un año.
- Comparta su habitación, no su cama. Debería dormir en la misma habitación que su bebé hasta que tenga al menos 6 meses. Así le resultará más fácil alimentar, consolar y vigilar a su bebé.
- Utilice una superficie firme y plana para que duerma, como una cuna o un moisés. No utilice nunca una almohada o un posicionador para dormir. Las superficies blandas pueden aumentar las muertes relacionadas con el sueño.
- Mantenga mantas, almohadas, juguetes blandos y protectores fuera de la zona de sueño de su bebé.
- Mantenga la habitación fresca. La temperatura de la habitación debe ser agradable para un adulto en camiseta de manga corta.



- Se ha demostrado que los chupetes reducen las muertes relacionadas con el sueño.
- Mantenga a su bebé al día con las vacunas.
- Nunca ponga a su bebé a dormir en un portabebés/cariola/asiento para el auto. Deben dormir siempre en su propio moisés o cuna.

**Fuentes:** *Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) y Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.*

## Lucha contra la obesidad: comprender lo que es un peso saludable

La obesidad infantil es un problema grave en Estados Unidos y puede provocar serios problemas de salud. Los niños con sobrepeso corren un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud. Algunos de esos problemas de salud son la diabetes, la hipertensión y los problemas cardíacos. Conocer el peso de su hijo/a es una de las cosas que puede hacer para ayudarlo a mantener un peso saludable.

El índice de masa corporal (IMC) es una herramienta para calcular la grasa corporal de una persona. Utiliza el peso y la altura de cada persona para determinar el IMC. A medida que su hijo/a crezca, su IMC cambiará con frecuencia. El seguimiento de los patrones de crecimiento de su hijo/a le ayudará a asegurarse de que mantiene un peso saludable. El IMC, los antecedentes familiares, los patrones alimentarios y el nivel de actividad física están relacionados con el peso. He aquí algunas cosas más que puede hacer para asegurarse de que su hijo/a tiene un peso saludable.

- **Asegúrese de que su hijo practica una actividad física.**
  - » Los niños más mayores y los adolescentes deberían realizar 1 hora al día de actividad.
  - » Los niños pequeños de entre 3 y 5 años deberían estar activos al menos tres horas al día.
- **Consumir una alimentación saludable.**
  - » Limite la comida rápida, los alimentos procesados y las comidas y tentempiés envasados.
  - » Fomente el consumo de frutas y verduras en todas las comidas y como tentempié.
- **Chequeos periódicos con el médico de su hijo/a.**
  - » Asegúrese de que su hijo/a se desarrolla adecuadamente.
  - » Puede comentar cualquier preocupación que pueda tener.
- **Mantenerse activo** abarca desde correr y jugar, hasta nadar o dar un paseo a paso ligero.
- **Hable con sus hijos/as** sobre la importancia de tener un peso saludable.

Sea un modelo de estilo de vida saludable manteniéndose activo y comiendo bien. Haga de los hábitos saludables un asunto familiar y todos saldrán beneficiados.

**Fuentes:** *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*



# Sonrisas saludables, cuerpos saludables

## **De acuerdo con el Departamento de Servicios de Salud de Arizona:**

Las enfermedades dentales pueden causar:

- Retraso en el desarrollo y problemas en el uso del lenguaje.
- Bajo desempeño escolar y malas relaciones sociales.
- Más días de ausencia en la escuela.

Una boca sana está ligada a un cuerpo sano. Los servicios dentales son un beneficio para los afiliados de Arizona Complete Health hasta los 21 años. A cada afiliado/a se le asigna un hogar de atención dental a la edad de 6 meses. A los nuevos afiliados se les asigna cuando se inscriben. Un hogar de atención dental es un consultorio odontológico para todas las necesidades dentales de su hijo.

He aquí algunas cosas que puede hacer para mantener sana la boca de su hijo/a:

- Limpie las encías a los bebés sin dientes dos veces al día.
- Cepille los dientes con un dentífrico con fluoruro dos veces al día.
- Utilice hilo dental todos los días.
- Limite los alimentos y las bebidas azucaradas, como los jugos.
- Lleve a su hijo/a al dentista cuando le salga su primer diente.
- Solicite un protector bucal si sus hijos practican algún deporte.
- Solicite información a su dentista sobre el fluoruro y los sellantes.
- No deje que los bebés duerman con el biberón en la boca.



## **Fluoruro: protección adicional para los dientes**

El fluoruro ayuda a fortalecer los dientes y a protegerlos de las caries. Es posible que se lo pregunten en la visita al médico de su hijo/a. El fluoruro se puede aplicar cada tres meses entre los 6 meses y los 2 años de edad. Un PCP (médico de atención primaria) o un dentista pueden aplicar el barniz de fluoruro.

Los dentistas también pueden aplicar fluoruro en una visita dental preventiva cada seis meses a los afiliados de entre 12 meses de edad y hasta los 21 años. Consulte con su dentista o el de su hijo/a sobre otras fuentes de fluoruro.

## **Sellantes: protección adicional para los molares**

Los sellantes dentales son finas capas que, pintadas sobre las superficies de masticación de los dientes posteriores (molares), pueden prevenir las caries durante muchos años.

## **¿Necesita ayuda para ir al médico o al dentista?**

Arizona Complete Health-Complete Care Plan puede proporcionársela sin costo alguno.

Si tiene preguntas, llame al Servicio para afiliados de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan al 1-888-788-4408 TTY/TDD:711.**

*Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), Departamento de Servicios de Salud de Arizona y Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics)*

# La salud mental es importante

Cómo se siente y cómo piensa. Cómo se relaciona con sus amigos y familiares. Qué piensa sobre usted mismo/a. Todas estas cosas constituyen su salud mental. Cuando una de estas cosas parezca “no estar bien”, es normal pedir ayuda. Hablar de salud mental puede dar miedo. Haga saber a sus hijos/as que no pasa nada por hablar de cómo se sienten, aunque no sea “normal”.

Comenzar la conversación es difícil, por lo que a continuación le ofrecemos algunas formas de entablar la comunicación:

- Fomente el autocuidado, como dormir lo suficiente y realizar actividad física.
- Haga que coman alimentos saludables para nutrir el cuerpo. Escriban un diario y conecten con otras personas cuando puedan.
- Recuérdeles que sean amables consigo mismos/as y que es normal pedir ayuda.

Tiene ayuda a su disposición. Hay disponibles servicios de telemedicina. Aquí tiene algunos recursos para usted y su familia:

## **Teléfono**

- Línea de ayuda 988 en situación de crisis y suicidio:
  - » **988** (llame o envíe un mensaje de texto)
- Línea nacional para el tratamiento y la remisión de trastornos y consumo de sustancias:
  - » **1-800-662-HELP (4357)**
- Línea en Situaciones de Crisis de todo el estado de Arizona: **1-844-534-4673** o **1-844-534-HOPE**
- Línea de ayuda para adolescentes, llame o envíe un mensaje de texto al: **602-248-TEEN (8336)**

## **Mensaje de texto**

- Envíe un mensaje de texto con la palabra “**HOME**” al **741741**

*Las Líneas en Situaciones de Crisis ofrecen ayuda durante todo el año. Las Líneas en Situaciones de Crisis están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.*

*Las Líneas en Situaciones de Crisis están disponibles para cualquier persona que las necesite, independientemente de la cobertura de seguro.*



# Los adolescentes escuchan, hable con ellos

Hablar con su hijo/a o con un/a adolescente de cosas difíciles puede resultar complicado. Algunos temas pueden parecer propios de adultos, pero nunca es demasiado pronto para empezar a hablar de ellos con sus hijos/as. Algunos de estos temas pueden ser:

- Drogas
- Embarazo adolescente
- Alcohol
- Enfermedades de transmisión sexual
- Tabaco
- Hostigamiento
- Redes sociales



No existe una forma fácil de mantener estas conversaciones. He aquí algunas ideas para iniciar la conversación:



- Enséñeles sus valores.
- Hable con ellos/as honesta y abiertamente.
- Mantenga una conversación en lugar de sermonearles.
- Escuche lo que tienen que decir.
- Edúquelos/as.

Hable con su hijo/a pronto y con sinceridad. Escúchelos/as y hágales preguntas. Si usted los/as escucha, ellos/as lo/a escucharán a usted.

También puede hablar con el médico de su hijo/a sobre la depresión, las autolesiones y la prevención del suicidio.

Este podrá proporcionarle más recursos para usted y para su hijo/a adolescente.



# Preparar a su hijo/a adolescente para tener relaciones sanas

## ¿Sabía qué...?

Una de cada 11 alumnas de secundaria declara haber sufrido violencia en una relación en el último año.

Uno de cada 15 varones estudiantes de secundaria también declara haber sufrido violencia en una relación en el último año.

Los adolescentes que experimentan violencia en una relación tienen más probabilidades de:

- Experimentar depresión.
- Experimentar ansiedad.
- Tener problemas con el tabaco, el alcohol y el consumo de drogas.
- Tener pensamientos autolesivos o suicidas.

Como padre/madre, usted puede ayudar a prevenir las malas relaciones. La comunicación sincera con su hijo/a adolescente es importante. Si usted escucha, ellos/as escuchan. El respeto, la confianza y la honestidad son signos de una relación sana. Hable con su hijo/a adolescente y hágale preguntas. Proporcione a su hijo/a adolescente las destrezas que necesita para crear y mantener relaciones sanas.



## ¿Necesita ayuda o conoce a alguien que la necesite?

[Love is Respect: línea nacional de ayuda contra el maltrato en las citas entre adolescentes](#)

- Llame al **1-866-331-9474** o al **TTY 1-866-331-8453**

[Línea de ayuda nacional contra la agresión sexual de la Red Nacional contra la Violación, el Abuso y el Incesto \(RAINN\)](#)

- Llame al **1-800-656-HOPE (4673)** para ponerse en contacto con un miembro del personal formado de un proveedor de servicios contra la agresión sexual de su zona.
- Visite [rainn.org](http://rainn.org) para charlar personalmente con un especialista de apoyo formado de la RAINN, en cualquier momento, 24 horas al día, 7 días a la semana.

# Sepa adónde acudir para recibir atención médica

Usted quiere cuidar bien su salud y la de su familia. Parte de esto consiste en saber adónde acudir para recibir atención médica cuando uno de ustedes lastime o enferme. Siga leyendo para saber adónde acudir para recibir tratamiento para diferentes problemas. De este modo podrá recibir la atención adecuada en el lugar y el momento adecuados.

## **Proveedor médico de atención primaria (PCP)**

El PCP es el médico principal una persona. Este proveedor médico solo presta atención que no es de emergencia. Acuda a un PCP cuando usted o su hijo/a necesiten una vacuna, un chequeo anual o ayuda con un resfriado o la gripe.

También los puede ayudar con problemas de salud como el asma o la diabetes. Al concertar una cita, debe esperar ver a su PCP en un plazo de 21 días para la atención rutinaria y de 2 días hábiles para las citas urgentes. Para buscar un PCP, la herramienta Buscar un proveedor médico le permite revisar nuestro directorio en busca de médicos de atención primaria, médicos, hospitales, farmacias y otros proveedores de atención médica de la red dispuestos a ayudarle a usted y a su hijo/a a lograr sus objetivos de atención médica.

## **Línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana**

Dispone de expertos médicos a su disposición que pueden responder a preguntas sobre su salud y la de su hijo/a y ayudarles a programar las visitas al médico. Utilice esta opción si necesita ayuda para cuidar de un niño enfermo o para saber si debe acudir a su PCP. **1-866-534-5963, (TTY/TDD 711).**

## **Servicios Telehealth (telemedicina) las 24 horas, los 7 días de la semana**

Obtenga atención médica de expertos por teléfono o video. Utilice este servicio en cualquier momento y en cualquier lugar. Para problemas de salud menos graves, como sinusitis, resfriados, problemas de la piel o gripe. Consulte con su PCP o el de su hijo/a sobre los servicios de telemedicina disponibles.

## **Centro de atención urgente de la red**

Si el consultorio de su PCP está cerrado, usted y su hijo/a pueden acudir a un centro de atención urgente para recibir atención médica por un problema de salud que no sea crítico. Esto incluye síntomas de gripe con vómitos, infecciones de oído, fiebre alta y esguinces.



**Continuación**

# Sepa adónde acudir para recibir atención médica

## Continuación

### Sala de emergencias

Considere todas las opciones a la hora de elegir adónde acudir para recibir atención médica. Muchos se sorprenden al saber que en muchos casos no se trata de la sala de emergencias. Esta opción de atención es para los problemas que ponen en peligro la vida.

Esto incluye:

- Dolor de cabeza o vómitos intensos, especialmente tras una lesión en la cabeza
  - Sangrado que no se detiene
  - Incapacidad para ponerse en pie o inestabilidad al caminar
  - Estado de inconsciencia
  - Respiración anormal o dificultosa
  - Piel o labios de color azul, morado o gris
  - Dificultades para alimentarse
  - Pensamientos suicidas u homicidas
  - Dolor creciente o intenso y persistente
  - Heridas de arma blanca o de fuego
  - Dolor en el pecho o síntomas de ataque al corazón
  - Fiebre acompañada de un cambio de comportamiento (especialmente con un dolor de cabeza intenso y repentino acompañado de cambios mentales, rigidez de cuello/espalda)
- Cualquier cambio significativo del comportamiento normal:
    - ▶ Confusión o delirio
    - ▶ Disminución de la capacidad de respuesta o del estado de alerta
    - ▶ Somnolencia excesiva
    - ▶ Irritabilidad
    - ▶ Convulsiones
    - ▶ Comportamiento extraño o retraído
    - ▶ Letargo



Para encontrar un PCP adecuado para usted o para su hijo/a, llame a **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. al **1-888-788-4408, TTY/TDD:711**.

Para obtener más información sobre las emergencias, visite: [Cuando su hijo necesita servicios médicos de emergencia y 10 cosas que los padres deben saber antes de acudir a la sala de emergencias.](#)

*Fuente: American College of Emergency Physicians (Colegio de Médicos de Emergencia de EE. UU.) y Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics)*