

# WHOLE you



Edición especial del boletín informativo de  
Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT) 2021

## En este número

*Exploraciones de EPSDT*

*Vacunas*

*Dónde acudir para recibir  
atención*

*Sonrisas sanas*

*Aplicación de fluoruro*

*Los niños y el peso*

*My Health Pays*

*Para padres de adolescentes*

*Signos de depresión;  
cuándo buscar ayuda*

*Qué debe saber sobre el plomo*

*Recursos comunitarios*

## *Su fuente de salud para vivir bien*



Le damos la bienvenida al Boletín informativo de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT) 2021. Este boletín es para los padres de niños en edad de EPSDT y para los adultos jóvenes menores de 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 ayudarlo a conocer sus beneficios y recursos disponibles.

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

Los servicios cubiertos se financian conforme al contrato con AHCCCS.

# DetECCIÓN, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO TEMPRANO Y PERIÓDICO (EPSDT)

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

**Detección:** se ofrecen chequeos físicos, mentales, dentales, auditivos, visuales y otras revisiones médicas

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

**Tratamiento:** se tratan, solucionan o reducen los problemas de salud

**Temprano:** los problemas se detectan cuanto antes

**Periódico:** la salud de los afiliados se comprueba en visitas periódicas

El servicio de exploración, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (**EPSDT**) es un programa de bienestar para afiliados menores de 21 años. La revisión médica del programa 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.

**Las guías MÉDICAS** requieren una revisión médica infantil una vez al año (se recomiendan visitas más frecuentes antes de los 2 años) con un médico de atención primaria.

### 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
- 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)



## Programa de revisiones médicas infantiles

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Recién nacidos</li> <li>■ 3 a 5 días de edad</li> <li>■ 1 mes de edad</li> <li>■ 2 meses de edad</li> <li>■ 4 meses de edad</li> <li>■ 6 meses de edad</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 9 meses de edad</li> <li>■ 12 meses de edad</li> <li>■ 15 meses de edad</li> <li>■ 18 meses de edad</li> <li>■ 24 meses de edad</li> </ul> |
|--|---|

Para niños entre los 2 y 21 años de edad, se recomiendan revisiones médicas una vez al año. Se pueden programar cerca del cumpleaños de su hijo/a.

CONTINUA...

# DetECCIÓN, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO TEMPRANO Y PERIÓDICO (EPSDT)

*continuación*

Las guías DENTALES exigen una visita al dentista dos veces al año. Las visitas al dentista 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
- 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



## 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

¡Llame y programe una visita médica y dental para su hijo/a hoy mismo! ¿Necesita ayuda con el transporte hasta su cita?

**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.**

# Proteja su salud y la de su hijo/a con las vacunas

Es importante estar al día con las vacunas. Proteja su salud, la de su hijo/a y la de quienes los rodean siguiendo estos consejos de vacunación.

**Lleve un registro.** Lleve la cuenta de las vacunas que reciben usted y sus hijos y guarde ese registro en un lugar seguro. Esto puede ahorrarle tiempo y dinero, y ayudará a evitar que alguno se vacune de más. ¿No encuentra el registro que necesita? Hable con su médico o con el proveedor médico de atención primaria de su hijo/a.

**Manténgase al día.** Aunque usted o su hijo/a hayan recibido todas las vacunas obligatorias cuando eran pequeños, algunas necesitan “refuerzos” para seguir siendo efectivas. Dependiendo de su edad o la de su hijo/a, y de su estado de salud, también pueden correr el riesgo de contraer enfermedades que pueden prevenirse o cuyos efectos pueden reducirse mediante la vacunación. Además, hay vacunas, como la de la gripe, que son necesarias anualmente. La mayoría de las vacunas se administran mediante una inyección. Consulte con el médico de su hijo/a sobre qué vacunas debe recibir en estas edades:

- Nacimiento
- 1 a 2 meses de edad
- 4 meses de edad
- 6 meses de edad
- 7-11 meses de edad
- 12 a 23 meses de edad
- 2 a 3 años de edad
- 4 a 6 años de edad
- 11 a 12 años de edad
- 13 a 18 años de edad

**No se preocupe.** Las vacunas se prueban antes de considerarse seguras para su uso. Pocas personas tienen efectos secundarios, y cuando aparecen suelen ser leves y temporales, como dolor o enrojecimiento en el lugar de la inyección.

**Viaje de forma segura.** No viaje fuera del país sin comprobar las vacunas que usted o sus hijos puedan necesitar. Algunos países pueden exponerlos a usted o a su hijo/a a enfermedades de las que no están protegidos con las vacunas actuales. Intente no esperar hasta el último momento. Algunas vacunas pueden tardar varios días o incluso semanas en hacer efecto. El [sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) (CDC, por sus siglas en inglés) es un gran recurso para asegurarse que usted y su hijo/a están cubiertos.

**Infórmese bien.** Las vacunas pueden ayudarlos a usted y a su hijo/a a evitar enfermedades comunes como la gripe y la tos ferina, que pueden tener efectos graves en quienes los rodean, como los niños y las personas con asma, diabetes o enfermedades cardíacas. Las vacunas que usted y su hijo/a necesitan dependen de la edad, el historial médico e incluso su trabajo. Asegúrese de hablar con su médico o con el de su hijo/a para saber cuáles son las adecuadas para usted y su familia



Para obtener más información, visite [www.cdc.gov/vacunas](http://www.cdc.gov/vacunas)

Fuente: El Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

# Sepa a dónde 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 se 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.

## **Médico de atención primaria (PCP)**

El PCP es el médico principal de 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. Para buscar un médico de atención primaria, 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 ayudarlo 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 ayudarlos 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/TDY 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.

## **Sala de emergencias**

Considere todas las opciones a la hora de elegir a dónde acudir para recibir atención médica. Muchos se sorprenden al saber que a menudo esto no incluye las salas 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 dolor de cabeza intenso y repentino acompañado de cambios conductuales, 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

El nombre y número de teléfono de su PCP figuran en el reverso de su tarjeta de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan**, o la de su hijo/a. Para encontrar un PCP adecuado para usted o su hijo/a, llame al **1-888-788-4408, TTY/TDD 711**.

To learn more about emergencies, visit: [www.emergencycareforyou.org](http://www.emergencycareforyou.org)

Fuente: American College of Emergency Physicians (Colegio de Médicos de Emergencia de EE. UU.)

# Sonrisas saludables, niños saludables



De acuerdo con el Departamento de Servicios de Salud de Arizona

“En promedio, los niños de Arizona tienen 5 dientes con caries”

- Esta tasa es tres veces mayor que la encontrada en otros Estados.
- Los niños de Arizona tienen uno de cada cuatro dientes con caries o con un empaste.

Los afiliados de AHCCCS de hasta 21 años de edad tienen beneficios integrales de salud dental, que incluyen diagnóstico, atención preventiva y tratamiento.

Unos dientes y encías sanos ayudan a los niños a hablar y comer bien, y una boca saludable se relaciona con una mejor salud en general. Por eso es tan importante que los niños reciban atención dental de forma periódica. Es muy sencillo:

1. Se asigna un hogar de atención dental a cada afiliado en edad de EPSDT cuando se inscribe o cumple 1 año de edad. Es el consultorio de un dentista al que puede acudir para todas las necesidades dentales de su hijo/a. Si no sabe cuál es su hogar de atención dental o el de su hijo/a o si quiere cambiar de dentista, llámenos al **1-888-788-4408 TTY/TDY: 711**. Usted o su hijo/a pueden visitar al dentista antes de cumplir un año de edad o cuando le salga el primer diente.
2. Obtenga atención preventiva periódica dos veces al año. Los dentistas no están solo para ayudar en caso de problemas. También realizan limpiezas y chequeos periódicos que pueden ayudar a prevenir problemas.
3. Detenga el deterioro de los dientes en su propio hogar. Asegúrese que usted y sus hijos se cepillen los dientes dos veces al día con pasta de dientes con fluoruro y que usen hilo dental todos los días y coman alimentos saludables.

4. Asegúrese de pedirle al dentista un protector bucal si sus hijos practican algún deporte: protegerá los dientes para que no se caigan o dañen.
5. Comience temprano con los niños pequeños. Limite los alimentos con alto contenido de azúcar, los aperitivos salados y las bebidas como gaseosas, bebidas energizantes y Gatorade. Evite introducir bebidas con azúcar en el biberón o el vaso con boquilla. Asegúrese de llenar solo con agua el biberón que se usa por la noche. Según la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP), no debería introducirse el agua hasta cumplidos los 6 meses de edad. Al cumplir los 6 meses es adecuado darles pequeñas cantidades de agua para que aprendan a usar un vaso.
6. Consulte con su dentista o el de su hijo/a sobre la aplicación de fluoruro. Puede aplicarse en los dientes para fortalecerlos.
7. Según la Asociación Dental Estadounidense (ADA), si los afiliados usan un chupete por las noches para sus hijos/as, nunca deberá mojarse en una sustancia azucarada

**Fuentes:** American Dental Association (Asociación Dental Estadounidense), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Departamento de Servicios de Salud de Arizona

## Fluoruro: protección adicional para los dientes

El fluoruro ayuda a fortalecer los dientes y los hace más resistentes a las caries. Un médico de atención primaria (PCP) o un dentista pueden realizar la aplicación de fluoruro. Los PCP pueden recomendar un tratamiento con fluoruro durante la revisión médica de su hijo/a. Los PCP pueden aplicar fluoruro con una frecuencia de hasta tres meses entre los 6 meses y los 2 años de edad, una vez que haya salido el primer diente.

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

# Los niños y el peso: manténgalos saludables

## En los Estados Unidos hay 13.7 millones de niños y adolescentes afectados por la obesidad infantil

El sobrepeso o la obesidad exponen a los niños a problemas físicos como la hipertensión, el colesterol alto y la diabetes.

También puede aumentar sus posibilidades de sufrir baja autoestima, ansiedad y depresión.

Ideas para mantener un peso corporal saludable:

1. Compre alimentos saludables. Entre las buenas elecciones se incluyen frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras o con poca grasa, aves y pescado. Después de los 2 años, utilice leche con bajo contenido de grasa.
2. Limite el tiempo frente a las pantallas. Establezca límites sobre cuánto tiempo pasan sus hijos frente al televisor, usando la computadora y jugando a videojuegos. Ponga un objetivo de 2 horas al día o menos.
3. Aumente el movimiento. Juegue con sus hijos todos los días. Haga de ello una actividad familiar. Los niños necesitan unos 60 minutos diarios de actividad física.
4. Sea un modelo positivo para ellos. Establezca un buen ejemplo. Los niños aprenden observando lo que hacen los adultos, así que asegúrese de hacer mucho ejercicio y elegir alimentos saludables.
5. Ayude a su hijo/a a desarrollar y mantener una imagen corporal positiva.
6. Duerma lo suficiente. Dormir poco está relacionado con el aumento de peso y el desarrollo de la diabetes de tipo 2.



Para obtener más información sobre alimentación saludable, visite [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov).

Fuentes: [www.cdc.gov](https://www.cdc.gov); Academia de Nutrición y Dietética; Institutos Nacionales de Salud; Centro de Control y Prevención de Enfermedades

## Tome acciones saludables para obtener más recompensas de My Health Pays® Puede ser elegible para obtener las cantidades incluidas en esta lista:

- Vacunas antigripales, **\$35**: a partir de 18 años
- Vacunas antigripales infantiles (edades comprendidas entre 0 y 17 años), **\$10**
- Vacunas infantiles: los niños deben recibir las dosis requeridas antes de los 2 años para ganar **\$25** por cada vacunación
  - » Dtap (4 dosis)
  - » IPV (3 dosis)
  - » Triple viral (SPR)
  - » VZV
  - » PCV (4 dosis)
- Revisiones médicas infantiles, **\$25**: edades comprendidas entre 0 y 15 meses. El menor debe acudir al menos a 6 revisiones médicas de EPSDT\* antes de los 15 meses de edad.
- Revisión médica infantil, **\$25**: edades comprendidas entre 3 y 6 años. El menor debe acudir a su revisión médica anual de EPSDT\*.
- Revisión médica para adolescentes, **\$25**: edades comprendidas entre 12 y 20 años. Los adolescentes deben acudir a su revisión médica anual de EPSDT\*.
- Revisión dental preventiva, **\$25**: edades comprendidas entre 1 y 20 años.
- Exploración de cáncer cervical, **\$25**: edades comprendidas entre 21 y 64 años
- Examen HbA1c, **\$25**: edades comprendidas entre 18 y 75 años

\*Una revisión de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT) es una revisión médica integral y no es igual que una visita por enfermedad o un chequeo.

## Los afiliados pueden ganar hasta \$150 en recompensas cada año.

### MANTENERSE SANO TIENE SU RECOMPENSA

Recibirá su tarjeta de prepago Visa® My Health Pays® cuando gane su primera recompensa de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan**. Cada vez que complete una actividad saludable que califique, se nos notificará y los dólares de recompensa se agregarán a su tarjeta existente. ¡Es así de sencillo!

### ¡NO OLVIDE CONSERVAR SU TARJETA!

Esta tarjeta la emite The Bancorp Bank, miembro de la FDIC, en virtud de una licencia de Visa U.S.A. Inc. La tarjeta no puede utilizarse en todos los lugares donde se aceptan tarjetas de débito Visa. Consulte el Acuerdo del titular de la tarjeta para conocer todas las restricciones de uso. © 2019 Arizona Complete Health. Todos los derechos reservados.

# Para padres de adolescentes: cómo cuidar de ellos

¿Su hijo/a es adolescente? Deberá acudir a un chequeo de salud para adolescentes cada año. Al igual que los chequeos médicos infantiles, estos chequeos evalúan el peso y la salud general de los adolescentes. No obstante, a medida que los niños crecen, también se debe comprobar si presentan problemas de adultos. Por ejemplo:

- Consumo de tabaco, alcohol y drogas
- Infecciones de transmisión sexual
- Depresión
- VIH

El médico desea hablar con su hijo/a adolescente sobre hostigamiento, prevención de lesiones y suicidio, comportamiento sexual de riesgo, redes sociales y violencia.

Para ver una tabla con los cuidados recomendados para niños y adolescentes, visite la [página web de la American Academy of Pediatrics](#) (Academia Estadounidense de Pediatría).

No olvide que los adolescentes también necesitan vacunas. Puede obtener más información sobre las vacunas en línea. Puede encontrar información sobre las vacunas en [www.cdc.gov/vacunass/0-6años](http://www.cdc.gov/vacunass/0-6años) o [www.cdc.gov/vacunass/7-18años](http://www.cdc.gov/vacunass/7-18años)

## Los adolescentes escuchan

Quizás se pregunte si vale la pena hablar con los adolescentes. Puede parecer que sus palabras les entran por un oído y les salen por el otro. Pero sus hijos escuchan. Y hablar con ellos sobre temas importantes es una de las mejores maneras de guiarlos durante estos años hasta llegar a la edad adulta.

Los adolescentes enfrentan mucha presión. Pueden estar enfrentando conductas de riesgo, personalmente y con sus pares, como:

- Hostigamiento
- Lesiones autoinfligidas
- Consumo de alcohol y sustancias ilegales

Hable con su hijo/a adolescente acerca de este tipo de problemas. Comparta sus valores familiares con ellos.

Al mismo tiempo, sea abierto y no juzgue. Explíquelo a su hijo/a que escuchará lo que tenga que decirle. Juntos pueden generar ideas para tomar buenas decisiones. Como padre/madre, manténgase también alerta a las señales de que su hijo/a adolescente puede estar teniendo problemas. Puede observar:

- Una reducción repentina en las calificaciones
- Dormir mucho más de lo habitual
- Pérdida de interés en la escuela y las actividades
- Pérdida de peso repentina
- Moretones, cortes y otras lesiones sin explicación
- Cambios extremos de humor o ira
- Sentimientos de desvalorización o desesperanza

Si cree que su hijo/a adolescente necesita ayuda, hable con él/ella y con su médico. También podría ayudar si su hijo/a adolescente puede hablar en privado con su médico.

**Fuente: Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics); Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health)**

# Signos de depresión

La depresión puede darse a cualquier edad. Todos nos sentimos tristes en ocasiones, pero habitualmente esta sensación desaparece pasados unos días. La depresión es más grave, pero casi todas las personas que la sufren pueden mejorar.

¿Quiénes están en riesgo? Cualquier persona puede sufrir depresión. Es una enfermedad común. Usted o su hijo/a pueden estar deprimidos si presentan 5 o más de estos signos por 2 semanas o más:

- Sensación de desesperanza
- Pérdida de interés en cosas que solía disfrutar
- Dormir demasiado o muy poco
- Comer demasiado o muy poco
- Sensación de cansancio o desvalorización
- Pensamientos de muerte o suicidio
- Problemas de memoria

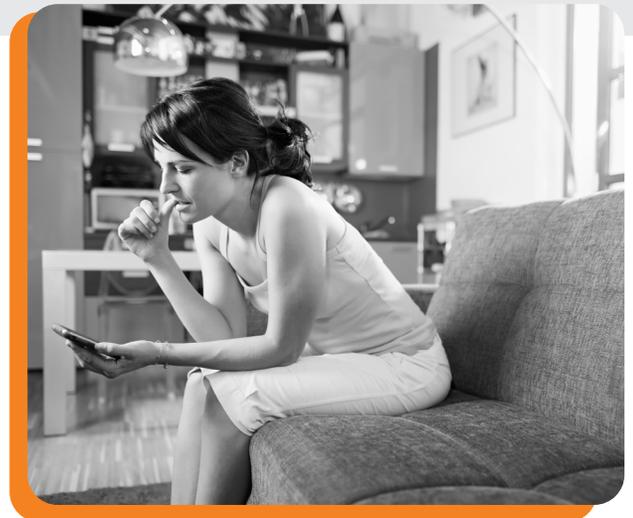
Si cree que usted o su hijo/a podrían tener depresión, hable con su médico o el de su hijo/a.

La medicación y el asesoramiento pueden ayudar. Puede obtener ayuda para la depresión u otros problemas de salud mental a través de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan**.

Llame al Servicio para afiliados al **1-888-788-4408**, TTY/TDD 711.

## Servicios confidenciales para crisis de salud mental

Los servicios para crisis ofrecen ayuda inmediata y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Están disponibles para cualquier persona en la comunidad que experimente una crisis de salud mental, independientemente de la cobertura de seguro o inscripción.



Si vive en los condados de Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz, Yuma o en la Reserva Apache de San Carlos: **1-866-495-6735**

Si vive en el condado de Maricopa: **1-602-222-9444 o 1-800-631-1314**

Si vive en el condado de Gila: **1-877-756-4090**

Si vive en la Nación Tohono O'Odham: **1-844-423-8759**

# INTOXICACIÓN POR PLOMO: qué debe saber y qué puede hacer

Los niños pueden intoxicarse al respirar o ingerir plomo.

**¿Quiénes están más en riesgo?** Los niños menores de seis años. Si está embarazada, la exposición al plomo puede dañar a su bebé.

**¿Por qué el plomo es perjudicial para los niños?**

Incluso niveles bajos de plomo pueden dañar el cerebro y el sistema nervioso. El plomo puede causar problemas que tal vez nunca desaparezcan.

- Retrasa el crecimiento y el desarrollo del niño
- Daña la audición y la producción de habla
- Dificulta que los niños presten atención y aprendan



## Fuentes de plomo

### HOGAR

Plomo presente en la pintura de las viviendas construidas antes de 1978.

- Pintura astillada
- Tierra
- Juguetes y muebles viejos

### PRODUCTOS IMPORTADOS

- Cerámica esmaltada
- Especies hispanas, asiáticas e indias
- Dulces mexicanos (tamarindo y chile)

### REMEDIOS CASEROS

- Algunos remedios que son polvos rojos o anaranjados pueden contener plomo.
- Remedios tradicionales y populares
  - » (greta, azarcón, paylooah)

### PRODUCTOS DE BELLEZA

Los productos de Asia, India y África pueden contener plomo.

- Sindoor, Khol, Kajal, Surma

### TRABAJOS

Puede llevarse a casa plomo en la ropa, los zapatos o la piel. Algunos empleos, como reparación de automóviles, minería, construcción o plomería, pueden aumentar su exposición al plomo.

- Municiones
- Baterías de automóviles
- Metal/piezas de desecho

### PASATIEMPOS

- Caza (balas de plomo)
- Pesca (plomadas)
- Pinturas de artistas

CONTINUA...

# INTOXICACIÓN POR PLOMO: qué debe saber y qué puede hacer

continuación

## Proteja a su bebé y a sus niños contra el plomo de la siguiente forma:

- ▶ Aléjelos de la pintura agrietada
- ▶ Láveles las manos y lave sus juguetes con frecuencia
- ▶ Mantenga los zapatos afuera
- ▶ Pase el trapeador y limpie con un paño húmedo
- ▶ Use una aspiradora con filtro HEPA
- ▶ Asegúrese que usted y sus hijos reciben suficiente hierro, calcio y vitamina C

Para obtener más información, hable con el médico de su hijo/a y le hará un análisis de plomo en sangre cuando cumpla 1 y 2 años.

Si está embarazada, hable con su médico de atención prenatal sobre el plomo y cómo evitarlo.

Para saber si vive en un área de alto riesgo o para obtener más información, visite la [página web de AZDHS](#).

Para obtener más información sobre la intoxicación con plomo en niños, consulte el siguiente [folleto AZHDS](#) sobre intoxicación por plomo.



Fuente: Departamento de Servicios de Salud de Arizona

**¡Los hábitos saludables  
protegen a sus hijos!**



Por favor lávese las manos



Te pedimos que te quites los zapatos al entrar, porque las manos de nuestros hijos tocan el piso

# Recursos comunitarios para familias

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

La Línea de asistencia desde el nacimiento hasta los 5 años Birth to Five Helpline ofrece ayuda a los padres con niños menores de 5 años. Proporciona ayuda con la irritabilidad, el sueño, la alimentación y mucho más.

<https://www.swhd.org/programs/health-and-development/birth-to-five-helpline/>

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

Proporciona información, capacitación y recursos. Ofrece asistencia para las familias de niños con necesidades especiales de atención médica. <http://www.raisingpecialkids.org/>

## **Familias Fuertes Arizona (Strong Families Arizona): (602) 364-1462**

Programa gratuito de visitas al hogar. Proporciona ayuda a las familias para criar niños saludables y exitosos. El programa está dirigido a mujeres embarazadas y niños menores de 5 años. <https://strongfamiliesaz.com>.

## **Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC)**

WIC es un programa de nutrición y lactancia gratuito que ofrece consejos sobre la elección de una dieta saludable durante el embarazo. Atiende a mujeres embarazadas, lactantes y posparto, así como a bebés y niños menores de 5 años que se determina que presentan un riesgo de nutrición. Para obtener más información, llame al **(800) 252-5942** o visite <https://azdhs.gov/prevention/azwic/>

## **Programa de Vacunación Infantil (Vaccines for Children Program, VFC)**

El Programa de Vacunación Infantil (VFC) es un programa financiado con fondos federales que proporciona vacunas sin cargo a niños que no pueden pagarlas. Si tiene alguna pregunta, puede ponerse en contacto con el Programa VFC de Arizona llamando al **(602) 364-3642**.

## **Head Start**

Head Start está destinado a niños de hasta 5 años y mujeres embarazadas provenientes 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, llame al **(602) 338-0449** o visite [www.azheadstart.org](http://www.azheadstart.org).

## **Programa de Intervención Temprana de Arizona (Arizona Early Intervention Program, AzEIP)**

AzEIP proporciona a niños elegibles y sus familias acceso a servicios para mejorar la capacidad de las familias y los cuidadores de respaldar el desarrollo del niño. Los servicios de AzEIP están destinados a mejorar el crecimiento y desarrollo de los niños. Para obtener más información, llame al **(602) 532-9960** o visite [www.azdes.gov/azeip](http://www.azdes.gov/azeip).

CONTINUA...

# Recursos comunitarios para familias

continuación

## Servicios de Rehabilitación Infantil (Children's Rehabilitation Services, CRS)

CRS está destinado a niños y adultos jóvenes de hasta 21 años de edad con ciertas afecciones de salud y necesidades de atención médica. CRS ayuda con los tratamientos médicos y servicios de asistencia. Para obtener más información, llame al (602) 417-4000 o al 1-(800) 654-8713 o visite [AHCCCS initiatives: CareCoordination/CRS](http://AHCCCSinitiatives:CareCoordination/CRS)



## Centros de Recursos Familiares (Family Resource Centers)

Existen Centros de Recursos Familiares First Things First en todo el condado de Maricopa que atienden a las familias con niños entre 0 y 5 años de edad. Los Centros de Recursos Familiares tienen programas para ayudar a:

- Desarrollar las habilidades del lenguaje y la lectura de su hijo/a
- Apoyo para la salud y nutrición de su familia
- Acceder a otros recursos de la comunidad

Para encontrar el Centro de Recursos Familiares más cercano, visite <http://familyresourceaz.org/>

## Niños Mentalmente Enfermos con Sufrimiento (Mentally Ill Kids in Distress, MIKID)

El programa de Niños Mentalmente Enfermos con Sufrimiento ofrece servicios de salud mental para jóvenes y servicios de asistencia a sus familias. Para obtener más información, visite <https://www.mikid.org/>

## First Things First

First Things First se asocia con las familias y comunidades para apoyar el desarrollo y aprendizaje saludable de los niños pequeños en Arizona. Para obtener más información, visite [www.firstthingsfirst.org](http://www.firstthingsfirst.org)

## Centro de Información sobre Intoxicaciones y Medicamentos (Poison and Drug Information Center)

El Centro de Información sobre Intoxicaciones y Medicamentos proporciona información sobre los peligros de los medicamentos, plantas, mordeduras y picaduras. Ayuda con los primeros auxilios por intoxicación. Para obtener más información, llame al (800) 222-1222 o visite [www.aapcc.org](http://www.aapcc.org).

### Información de contacto de Arizona Complete Health-Complete Care Plan

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

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

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