

WHOLE you



Edición especial del boletín del EPSDT de 2022

En este número

Recursos comunitarios para familias

Servicios en situaciones de crisis confidenciales y Línea en situaciones de crisis en todo el estado

La importancia de la atención antes y después del parto

Siga con sus visitas de EPSDT

Signos de depresión y cuándo buscar ayuda

Dónde acudir para recibir atención

Qué debe saber sobre el plomo

Sonrisas sanas, vida sana

Aplicación de fluoruro

Manténgase seguro con la vacunación

Los niños y el peso

Para padres de adolescentes

Controle su asma

Recompensas de My HealthPays

Su fuente de salud para vivir bien



Le damos la bienvenida al Boletín del Servicio de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT) de 2022. 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 de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan**.

Los servicios cubiertos se financian conforme al contrato con AHCCCS.

Recursos comunitarios para las familias

Hay muchos recursos y programas que pueden estar disponibles para ayudarlo. 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 mujeres 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.swhd.org/programs/health-and-development/birth-to-five-helpline/>

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 www.azahcccs.gov/Members/GetCovered/Categories/CRS

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

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

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 ayudar a mejorar el crecimiento y desarrollo del niño. Para obtener más información, llame al **(602) 532-9960** o visite <http://swhd.org/>

Continúa en la página siguiente

Recursos comunitarios para las familias

continuación

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/>

Centros de Recursos Familiares (Family Resource Centers)

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 Familiares 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

Descubra más recursos comunitarios cerca de usted en

<https://www.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 (TTY/TDD 711)

Sitio web: azcompletehealth.com/completecure



Servicios confidenciales en situaciones de crisis

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.

El número de la única Línea en Situaciones de Crisis en todo el estado es:

1-844-534-4673 o 1-844-534-HOPE.

La importancia de la atención antes y después del parto

Si está embarazada, es importante que lo sepamos. Llame a **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** al **1-888-788-4408 (TTY/TDD 711)** y comuníquenoslo. Ofrecemos programas importantes como el programa Start Smart for Your Baby para ayudarla en este momento. Los servicios de atención preventiva para mujeres cubiertas no generan costos adicionales, cargos de copago u otro tipo. También podemos ayudarla con el traslado hasta su médico.

La **atención prenatal regular** ayuda a reducir los riesgos en el embarazo y aumenta la posibilidad de tener un bebé sano. Las visitas regulares le sirven a su médico para controlar el embarazo y ayudan a detectar cualquier problema antes de que sea grave.

Algunos hábitos saludables durante el embarazo:

- Dejar de fumar y de consumir bebidas alcohólicas y drogas. Si necesita ayuda para dejarlos, consulte con su médico.
- Tome vitaminas prenatales.
- Consulte con su médico sobre sus afecciones y todos los medicamentos que toma.
- Evite el contacto con productos químicos nocivos en el hogar o en el trabajo.
- No toque ni manipule el arenero sucio del gato.
- Intente mantener un peso saludable.
- Adopte una alimentación saludable.
- Mantenga una buena salud mental.
- Programe citas regulares con su médico:
 - » Debe ver a su médico cada mes en los primeros seis meses
 - » Debe ver a su médico cada dos semanas en el séptimo y el octavo mes
 - » Debe ver a su médico cada semana durante el noveno mes



Si su embarazo se considera de riesgo, es posible que su médico quiera verla con más frecuencia. También es posible que necesite ver a un médico especialista.

Continúa en la página siguiente

La importancia de la atención antes y después del parto

continuación

Su cuidado después del parto también es importante, ya que el cuerpo sufre numerosos cambios. La atención posparto incluye un buen descanso y una buena nutrición. Este periodo dura entre seis y ocho semanas y es muy importante que visite a su médico después del parto. Debe realizar una visita posparto a más tardar 12 semanas después del mismo. Puede hablar con su médico sobre estas cuestiones.

Puede tener muchos sentimientos diferentes después de tener a su bebé, entre los que se encuentran la felicidad, el miedo y la ansiedad. Muchas madres primerizas experimentan tristeza posparto, lo que puede hacer que tenga diferentes sentimientos, como tristeza y cambios de humor. Puede notar estos sentimientos en los primeros días después del parto y que duren dos semanas.

Algunas madres primerizas experimentan una forma diferente de depresión. Esto es lo que se conoce como depresión posparto.

Los signos de la depresión posparto incluyen sentimientos intensos de tristeza y problemas para completar las tareas diarias. Pueden desarrollarse otros trastornos graves, como pensamientos o comportamientos que pongan en peligro la vida.

Las personas con depresión pueden no saber que están deprimidas, por lo que, si se siente diferente después de dar a luz, es importante que hable con alguien sobre ello. Si experimenta algún síntoma llame a su médico. En caso de que tenga pensamientos o sentimientos de querer hacerse daño a sí misma o a su bebé, debe buscar ayuda inmediatamente. Si cree que una amiga o un ser querido tiene depresión posparto, ayúdela a conseguir asistencia médica. Si considera que una amiga o un ser querido tiene pensamientos de querer hacerse daño a sí misma o a su bebé, ayúdela a conseguir asistencia inmediatamente.



El equipo de salud materno-infantil a través de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan** también puede ayudarla. Puede ponerse en contacto con ellos llamando al **1-888-788-4408 (TTY/TDD 711)**.

Fuentes: Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. - Oficina de Salud de la Mujer

Servicio de 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)?

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 de naturopatía
- Servicios de enfermera practicante
- Medicamentos
- Servicios dentales
- Servicios de terapia
- Servicios de salud mental
- Equipamiento médico
- Aparatos y suministros médicos
- Órtesis
- 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.

Continúa en la página siguiente

continuación

Revisiones médicas infantiles

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
- Pruebas de laboratorio
- Asesoramiento sobre consumo y/o dependencia de tabaco/sustancias
- Remisión a servicios adicionales si es necesario para y servicios de tratamiento

Lista de verificación del programa de revisiones médicas infantiles

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 sangre | <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 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.

Continúa en la página siguiente

continuación

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
- 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



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 en la receta médica del niño ha cambiado, también tiene derecho a unas gafas de recambio.

¿Cuándo debe revisar la vista de su hijo/a? Sus hijos deben ser revisados 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.

Continúa en la página siguiente

continuación

Hacer que su hijo/a se revise la vista 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 de las exploraciones oftalmológicas recomendadas visite: [Programa de periodicidad de la AAP](#)

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

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:

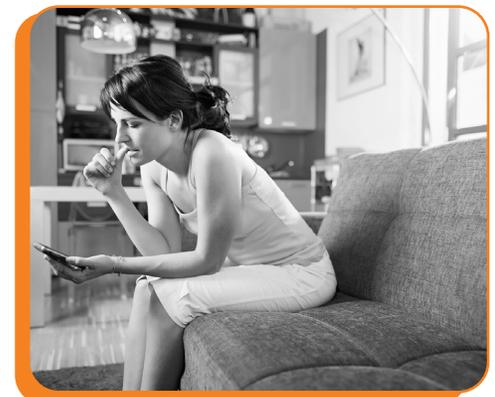
- Sensación de desesperanza
- Pérdida de interés en cosas que solía disfrutar
- Dormir demasiado o muy poco
- Comer demasiado o muy poco
- Sensación de cansancio o desvalorización
- Pensamientos de muerte o suicidio
- Problemas de memoria

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)**.

Fuente: www.cdc.gov/childrensmentalhealth/depression



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 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.

Proveedor 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. 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 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 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.

Sala de emergencias

Considere todas las opciones a la hora de elegir adónde 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 un dolor de cabeza severo 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

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)**.

Para obtener más información sobre las emergencias, visite: www.emergencycareforyou.org

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

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
- Especias hispanas, asiáticas e indias
- Dulces mexicanos (tamarindo y chili)

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

Continúa en la página siguiente

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 los juguetes con frecuencia
- ▶ Mantenga los zapatos en el exterior
- ▶ 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; le harán 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 una zona de alto riesgo o para obtener más información, visite el [sitio web del AZDHS](#) para saber más sobre la intoxicación por plomo.

Para obtener más información sobre la intoxicación por plomo en niños vea el [folleto sobre la intoxicación por plomo del AZHDS](#).

Fuente: Departamento de Servicios de Salud de Arizona

Sonrisas sanas, vida sana

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 sin copagos ni otros cargos por estos servicios, 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.

Cómo cuidar los dientes de su hijo/a:

1. Se asigna un hogar de atención dental a cada afiliado en edad de EPSDT cuando se inscribe o cumple 6 meses 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 el hogar de atención dental de su hijo/a o si quiere cambiar de dentista, llámenos al **1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711)**.
- Lleve a su bebé a un chequeo dental en cuanto le salga su primer diente o antes de su primer cumpleaños.

2. Visite al dentista para recibir atención preventiva 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 hogar.

- Asegúrese de que usted y sus hijos se cepillen los dientes dos veces al día con pasta de dientes con fluoruro
- Usen hilo dental todos los días y de que coman alimentos saludables.

4. Asegúrese de pedirle al dentista un protector bucal si sus hijos practican algún deporte.

- Esto ayuda a proteger los dientes para que no se dañen.



Continúa en la página siguiente

Sonrisas sanas, vida sana

continuación

5. Limite los alimentos con alto contenido de azúcar y los aperitivos salados.

- Sirva agua a la hora de las comidas e intente limitar las bebidas como gaseosas, bebidas energizantes y Gatorade.
- Ofrezca a su hijo/a frutas y verduras en lugar de caramelos y galletas.

6. Comience temprano con los niños pequeños.

- Límpiase las encías dos veces al día. Esto ayuda a eliminar el azúcar y las bacterias.
- 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 que cumplan los 6 meses de edad. Al cumplir los 6 meses es adecuado darles pequeñas cantidades de agua para que aprendan a usar un vaso.
- Los chupetes nunca deben mojarse en nada azucarado.

7. Consulte con su dentista o el de su hijo/a sobre la aplicación de fluoruro.

- Este se puede aplicar en los dientes para fortalecerlos.

¡Fluoruro: protección adicional para los dientes!

El fluoruro ayuda a fortalecer los dientes y puede ayudar a prevenir las caries. Un proveedor 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. El fluoruro se puede aplicar cada tres meses entre los 6 meses (o cuando tengan su primer diente) y hasta que cumplan dos años. 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.

¿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: Asociación Dental Estadounidense; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Departamento de Servicios de Salud de Arizona; Academia Estadounidense de Pediatría.

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

Es muy importante estar al día con todas 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 a 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
- 19 a 21 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.

Infórmese bien. Las vacunas pueden ayudarles 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 [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines)

Conozca los datos sobre la COVID-19 y la vacuna. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan las vacunas contra la COVID-19 para todas las personas a partir de los 6 meses de edad y los refuerzos para todas las personas a partir de los 5 años de edad (si son aptas). Hable con su médico o farmacéutico para obtener más información sobre cómo puede vacunarse.

Póngase en contacto con un médico de inmediato si cree que puede haber estado expuesto. Puede realizar una visita por video con un médico utilizando su teléfono o su computadora con los servicios de telemedicina de Arizona Complete Health llamando al **1-888-788-4408 (TTY/TDD 711)**.

Para informarse de las últimas noticias sobre la COVID-19, visite los CDC en [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Fuente: www.cdc.gov/vaccines/index



Los niños y el peso: manténgalos saludables



En los Estados Unidos hay 13,7 millones de niños y adolescentes afectados por la obesidad infantil.

Es importante mantener un peso saludable.

El sobrepeso o la obesidad exponen a los niños a problemas físicos como la hipertensión, el colesterol alto y la diabetes. Tener un peso inferior al adecuado también puede causar problemas de salud física y retrasos en el desarrollo.

Consejos para mantener un peso corporal saludable:

1. Compre alimentos saludables. Entre las buenas elecciones se incluyen frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras, aves y pescado. Después de los 2 años, utilice leche con bajo contenido de grasa.
2. Reduzca el consumo de azúcar. Un exceso de azúcar puede causar problemas de salud como la obesidad y la diabetes de tipo 2.
3. Limite el tiempo frente a las pantallas. Establezca límites sobre cuánto tiempo pasan sus hijos mirando el televisor, usando la computadora y jugando a videojuegos. Ponga un máximo de 2 horas al día o menos.
4. 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.
5. 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.
6. Ayude a su hijo/a a desarrollar y mantener una imagen corporal positiva.
7. Duerma lo suficiente. Dormir poco está relacionado con el aumento de peso y el desarrollo de la diabetes de tipo 2.
8. Para obtener más información sobre alimentación saludable, visite [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov)

Fuentes: www.cdc.gov; Academia de Nutrición y Dietética; Institutos Nacionales de Salud; Centro de Control y Prevención de Enfermedades

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 checan 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

También puede hablar con su médico sobre otros temas como el acoso escolar, las redes sociales, las autolesiones, la violencia, la prevención del suicidio y el comportamiento sexual de riesgo.

Para ver una tabla con los cuidados recomendados para niños y adolescentes, visite el sitio 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, para ello, visite www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.

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

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:

- El uso de las redes sociales y el acoso escolar
- Autolesiones y otros tipos de violencia
- Consumo de drogas y alcohol
- Relaciones sexuales sin protección u otros comportamientos sexuales de riesgo



Continúa en la página siguiente

Los adolescentes escuchan

continuación

Muéstrese abierto a hablar con su hijo/a adolescente acerca de este tipo de problemas. Hágalos saber que está ahí para escuchar lo que tienen que decir. 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
- Pérdida de interés en la escuela y las actividades
- Moretones, cortes y otras lesiones sin explicación
- Dormir mucho más de lo habitual
- Pérdida de peso repentina
- Cambios extremos de humor o ira
- Sentimientos de desvalorización o desesperanza

Si cree que su hijo/a adolescente necesita ayuda, hable con él/ella. Puede involucrarse al:



- Mostrar interés por las actividades y los amigos de su hijo/a adolescente.
- Hablar abierta, honesta y respetuosamente con su hijo/a adolescente.
- Establecer límites y expectativas claras.
- Saber lo que ocurre en la escuela y después de ella.
- Enseñar a su hijo/a adolescente cómo evitar la violencia de forma segura

Para obtener más información y temas para manejar su conversación con su hijo/a adolescente, visite la guía de la Academia Estadounidense de Pediatría «Talking With Your Teen: Tips for Parents» (Hablar con su hijo/a adolescente: consejos para padres y madres) en: [Talking-With-Your-Teen-Tips-for-Parents](#)

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

Respire con más facilidad: Cinco consejos para ayudar a controlar el asma

Cree un plan de acción. Esté preparado por si su asma empeora. Elabore un plan con su proveedor médico de atención primaria (PCP). Aprenda la mejor manera de tomar los medicamentos, cómo evitar los desencadenantes y cuándo solicitar ayuda. Si sufre un ataque, revise su plan para comprender qué agravó sus síntomas.

Controle los desencadenantes. Estos son diferentes para cada persona. Entre ellos está el moho, la caspa de las mascotas y los productos de limpieza del hogar. Anote cómo le afectan los cambios climáticos. Esto lo ayudará a recordar qué estaciones irritan más su asma. Así, podrá limitar las actividades al aire libre durante estas estaciones en el futuro.

Manténgase en movimiento. La actividad física puede fortalecer los pulmones y reducir el riesgo de sufrir un ataque. También puede mejorar su calidad de vida. Haga ejercicios de calentamiento antes de esforzarse más. Si hace frío, utilice una mascarilla para calentar el aire que respira. En temperaturas extremas, elija una actividad en interiores. Como con cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico de atención primaria antes de comenzar.

Controle la medicación. Cada persona reacciona de forma diferente a los medicamentos. Es posible que deba probar distintos tipos hasta encontrar el que mejor funcione para su asma. Cuanto antes trate los síntomas, menos graves serán y menos medicación necesitará.

Respire mejor. Esté atento a signos como las sibilancias o la falta de aire. Pueden indicar que está a punto de sufrir un ataque. Si experimenta síntomas, los ejercicios de respiración pueden ayudarle a mantener la calma y el control. Para obtener más información, consulte con su médico de atención primaria o revise nuestro programa de Administración de la Atención Médica para el Asma.

Para obtener más información sobre el Programa para el Manejo de Enfermedades de **Arizona Complete Health-Complete Care Plan**, llame al **1-800-893-5597 (TTY/TDD 711)**.



Emprenda acciones saludables para obtener más recompensas de My Health Pays®.

¡Obtenga recompensas por enfocarse en su salud! ¡Obtenga recompensas hoy mismo!

Puede obtener recompensas de My Health Pays™ cuando realice actividades saludables como una revisión médica anual, exploraciones anuales, pruebas y otras formas de proteger su salud.

Utilice las recompensas de My Health Pays para ayudar a pagar:

- Servicios públicos
- Transporte
- Telecomunicaciones
- Servicios de atención infantil
- Educación
- Renta

O puede usarlas para:

- Comprar en Walmart artículos cotidianos**

**Esta tarjeta no se puede usar para comprar productos con alcohol, tabaco o armas de fuego.

Actividades saludables aptas para obtener recompensas

Emprenda acciones saludables para obtener recompensas de My Health Pays™.

25 USD - Vacuna contra la gripe (a partir de los 18 años)**

25 USD - Revisiones médicas infantiles (edades entre los 0 y los 15 meses. El menor debe acudir al menos a seis revisiones médicas de EPSDT* antes de los 15 meses de edad)

25 USD - Revisiones médicas de niños y adolescentes (de 3 a 21 años de edad. Apto para niños y adolescentes que cumplan de 3 a 21 años cuando reciben su revisión anual y de EPSDT**).

25 USD - Exploraciones de cáncer cervical (edades entre los 21 y los 64)

25 USD - Prueba HbA1c (edades entre los 18 y los 75)

25 USD - Vacunaciones infantiles - Los niños deben recibir las dosis requeridas antes de los 2 años para ganar los 25 USD por cada vacunación:

- Dtap (4 dosis)
- IPV (3 dosis)
- Triple viral (SPR)
- VZV
- PCV (4 dosis)

25 USD - Revisión dental preventiva (edades entre el año y los 20)

*Una revisión de EPSDT es una revisión médica integral y no es igual que una visita por enfermedad o un chequeo.