

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



Boletín de edición especial

En este número

- Médico de atención primaria
- Exploraciones y sugerencias de salud
- Educación sobre el tabaco
- Salud mental
- Información sobre salud dental
- Recursos

Bienvenido al Boletín del Servicio de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT, por sus siglas en inglés).

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 por ser afiliado de Arizona Complete Health-Complete Care Plan.



Los servicios cubiertos se financian conforme a un contrato con AHCCCS.

azcompletehealth.com/completecure

Su primer recurso para la atención médica

Un médico de atención primaria (PCP) es el médico al que consulta cuando necesita cuidados de rutina, como chequeos, inyecciones y exploraciones.

Su PCP también puede ayudarlo si está enfermo o tiene una lesión menor. Y, si es necesario, su PCP lo derivará a especialistas. El nombre y número de teléfono de su PCP figuran en el reverso de su tarjeta de Arizona Complete Health-Complete Care Plan. Para encontrar un PCP adecuado para usted, llame al **1-888-788-4408** o **TTY/TDD 711**.

Llame a su PCP en primer lugar si necesita atención médica. La sala de emergencias (ER) no está destinada a los cuidados de rutina, sino a enfermedades y lesiones graves.

¿Cuándo se trata de una emergencia?

Los motivos para visitar la sala de emergencias incluyen:

- Lesión en la cabeza u otra herida grave
- Dolor en el pecho
- Problemas para respirar
- Sangrado que no se detiene
- Pérdida de la conciencia
- Parálisis de un lado del rostro
- Debilidad en un brazo o pierna
- Convulsiones
- Reacciones alérgicas graves
- Fracturas de huesos importantes
- Tos o vómito con sangre
- Envenenamiento

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

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

¿Está embarazada? Hágase una prueba de VIH/SIDA

¿Sabía que el VIH se puede transmitir de la madre al bebé en cualquier momento durante el embarazo, el nacimiento y la lactancia? Tenemos buenas noticias:

Para una mujer con VIH, el riesgo de transmitir el VIH a su bebé puede reducirse al 1% o menos si:

- Toma medicamentos contra el VIH diariamente según las indicaciones durante el embarazo y el parto.
- Administra medicamentos contra el VIH a su bebé durante 4-6 semanas después del parto.
- NO amamanta ni mastica previamente los alimentos de su bebé.

Para obtener más información, visite

<https://www.cdc.gov/hiv/pdf/group/gender/pregnantwomen/cdc-hiv-pregnant-women.pdf>

o llame a 1-800-CDC-INFO.

Fuentes: Centro Nacional para la Prevención del VIH/SIDA, Hepatitis viral, ETS y Tuberculosis (National Center for HIV/AIDS, Viral Hepatitis, STD, and TB Prevention), División de Prevención del VIH/SIDA (Division of HIV/AIDS Prevention), Centros para el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control)

Su hijo/a: los chequeos periódicos de salud son importantes

Si está embarazada, probablemente consulte a su médico con gran frecuencia. Y una vez que nazca el bebé, será el momento para que el pequeño conozca a su propio médico.

Es el primero de los numerosos chequeos que su hijo/a necesitará en los próximos años. Estas revisiones médicas, también conocidas como visitas de EPSDT, habitualmente comienzan a los pocos días del nacimiento de su bebé. Continúan cada unos pocos meses hasta que su hijo/a cumple dos años.

Las revisiones médicas se realizan con menor frecuencia, alrededor de una vez al año, a medida que su hijo/a crece. Incluso si su hijo/a fue atendido/a por una revisión deportiva o por una emergencia, aún debe someterse a una revisión médica una vez al año.

Su tiempo es importante.

Arizona Complete Health desea asegurarse de que reciba la atención que necesita. Cuando la necesita.

Arizona Complete Health trabaja con los proveedores médicos para establecer estándares para los tiempos de espera. A la derecha encontrará algunos lineamientos:

Estas visitas pueden incluir un examen físico. También puede esperar que su médico:

- Compruebe la estatura y el peso de su hijo/a
- Controle la audición y visión de su hijo/a
- Administre a su hijo/a las vacunas que necesite
- Mencione cuestiones como la seguridad y el sueño

Las revisiones médicas también son un buen momento para formular las preguntas que pueda tener.

Si su bebé en algún momento parece estar enfermo, no espere hasta la siguiente revisión médica. Llame a su médico de inmediato.

Tipo de cita	Período de espera
Citas para atención de rutina	En un plazo de 21 días calendario desde la solicitud
Citas para atención de urgencia	Tan rápido como lo requiera la afección de salud del afiliado, pero dentro de un plazo de dos días hábiles

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

Mantenga a su hijo/a a salvo con las vacunas

Puede evitar que su hijo/a se enferme seriamente si recibe las vacunas correctas en el momento adecuado. La mejor manera de proteger a los recién nacidos es que las personas a su alrededor se vacunen contra la gripe y que las madres amamenten a sus recién nacidos.

Las vacunas llevan décadas salvando las vidas de los niños. Son seguras y funcionan.

En conjunto, pueden ayudar a prevenir 16 enfermedades diferentes.

La mayoría de las vacunas se administran mediante una inyección. Consulte con el médico de su hijo/a qué inyecciones debe recibir en estas edades:

- Nacimiento
- 1 a 2 meses de edad

- 4 meses de edad
- 6 meses de edad
- 12 a 18 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

Los niños reciben las vacunas en los chequeos. Por eso debe asegurarse de que su hijo/a reciba todos los chequeos recomendados por el médico.



¿Alguna duda?

888-788-4408

Los servicios para afiliados pueden ayudarlo.

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

Los niños y el peso: *manténgalos saludables*

Muchos niños en este país tienen un peso demasiado elevado. Y los niños con sobrepeso o los niños obesos pueden tener presión arterial alta, colesterol alto o diabetes.

Prevención y protección:

Pruebe estas 4 sugerencias para mantener saludables a sus hijos:

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. Limite el tiempo frente a las pantallas. Establezca límites sobre cuánto tiempo pasan sus hijos mirando televisión, usando la computadora y jugando a videojuegos. Establezca un objetivo de 2 horas al día o menos.

3. Aumente el movimiento. Los niños necesitan unos 60 minutos de actividad física todos los días.

4. Establezca un buen ejemplo. Los niños aprenden observando lo que hacen los adultos. Así que asegúrese de realizar mucho ejercicio y elegir alimentos saludables.

Fuentes: Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics); Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health).



¿Alguna duda?

888-788-4408

Los servicios para
afiliados pueden
ayudarlo.



Recursos útiles

Birth to Five Helpline (877) 705-5437

La Línea de asistencia desde el nacimiento hasta los cinco 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/>

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/>

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>

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

¡Usted y su salud son importantes para Arizona Complete Health-Complete Care Plan! A continuación se indican los servicios disponibles. Le recomendamos que haga uso de estos servicios una o dos veces al año. ¡Acuda hoy mismo a un chequeo!

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

EPSDT es un programa integral de salud infantil para afiliados desde el nacimiento hasta los 21 años. La visita EPSDT es similar a las revisiones médicas infantiles. Incluye servicios médicos y dentales.

Temprano – Detecta problemas de forma temprana

Periódico – Asegura la salud de los afiliados con revisiones médicas regulares

Exploraciones – Ofrece exploraciones físicas, mentales, dentales, auditivas, visuales y otros chequeos médicos

Diagnóstico – Se realizan pruebas cuando se detecta un problema

Tratamiento – Trata, soluciona o disminuye los problemas de salud

Los lineamientos **MÉDICOS** requieren una revisión médica 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 y exploración 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 de tabaco y abuso o dependencia de sustancias
- Remisión a servicios adicionales para un diagnóstico y tratamiento avanzado (en el caso de que sea necesario)

Los lineamientos **DENTALES** exigen una visita al dentista dos veces al año.

Las visitas al dentista incluyen:

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

Llame a su doctor y dentista para programar una visita hoy mismo. Si necesita transporte para asistir a su cita, Arizona Complete Health-Complete Care Plan puede proporcionárselo gratuitamente. Si tiene preguntas, llame al Departamento de Servicio de Atención al Cliente de Arizona Complete Health-Complete Care Plan al 1-888-788-4408 o TTY/TDD 711.

Programa de revisiones médicas infantiles	
<ul style="list-style-type: none"> • Recién nacidos • 3 a 5 días de vida • 1 mes de edad • 2 meses de edad • 4 meses de edad • 6 meses de edad 	<ul style="list-style-type: none"> • 9 meses de edad • 12 meses de edad • 15 meses de edad • 18 meses de edad • 24 meses de edad
<p>Para niños entre los 2 y 21 años de edad, se recomiendan revisiones médicas una vez al año. Se pueden programar cerca del cumpleaños del niño.</p>	

Conozca sus niveles Índice de masa corporal (IMC)

El sobrepeso o la obesidad pueden provocar:

- Cardiopatía
- Ictus
- Problemas respiratorios
- Tensión arterial alta
- Nivel alto de glucosa en sangre (azúcar)
- Nivel alto del colesterol LDL (malo) y nivel bajo del colesterol HDL (bueno)
- Aumento del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2
- Dolor corporal

¿Qué puedo hacer?

- Realizar actividad física con regularidad.
- Dejar de fumar o usar productos con tabaco. Existen medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar.
- Comer frutas y verduras en cada comida.
- Hablar con su médico sobre cómo perder peso.

Para obtener más información sobre alimentación saludable y vida activa, obtenga la edición doméstica de **Fit Families for Life-Be In Charge!**

Para obtener una copia sin costo, llámenos al **1-800-804-6074**.

Fuente: www.cdc.gov

Si su IMC es:

Inferior a 18,5	Por debajo del peso apropiado
Entre 18,5 y 25	Peso normal
Entre 25 y 29,9	Sobrepeso
30 o más	Obeso

Su médico puede ayudarle a averiguar su IMC.

¿Desea calcular su IMC? Visite:

https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm

¿Sabía que Arizona Complete Health-Complete Care Plan tiene una línea de asesoría de enfermería? Está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana para nuestros afiliados. Puede llamar en cualquier momento para recibir asistencia de una enfermera o si tuviera alguna duda sobre su salud. Para hablar con una enfermera, llame al 866-534-5963.

Prevención de las infecciones de transmisión sexual

Podría tener una y no saberlo. Podría contagiarla a su pareja. Las exploraciones y el tratamiento de las infecciones de transmisión sexual (ITS) están cubiertos por su seguro.

Una infección de transmisión sexual (ITS) puede no presentar signos o síntomas, pero sin tratamiento, puede ocasionar problemas graves.

Hable con su médico sobre los exámenes para detectar las ITS. También tome medidas para prevenirlas. Usted puede:

- Usar un preservativo al tener sexo. Usarlo correctamente. Y usar el preservativo todas las veces.
- Asegurarse de que usted y su pareja se sometan a exámenes para detectar cualquier ITS.
- Mantener una relación comprometida, en la que usted y su pareja solo tengan sexo entre ustedes.

- Consultar con su médico sobre las vacunas. Hay dos vacunas que pueden protegerlo de determinadas ITS: la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) y la vacuna contra la hepatitis B. Las ITS pueden causar dolor, cáncer o infertilidad.
- La vacuna contra el VPH ayuda a prevenir determinadas ITS y algunos tipos de cáncer.

Si descubre que tiene una ITS, el tratamiento puede ayudar. Llame a su médico de inmediato. Debe evitar tener relaciones sexuales mientras recibe tratamiento para la ITS.

Y debe informar a su pareja al respecto, ya que también necesitará hacerse exámenes y recibir tratamiento. De lo contrario, pueden terminar contagiándose la enfermedad entre sí.

Fuente: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

azcompletehealth.com/completecare

my health pays[®]

Programa de recompensas

¡OBTENGA RECOMPENSAS POR ENFOCARSE EN SU SALUD!

Obtenga recompensas de My Health Pays™ cuando realice actividades saludables como una revisión médica anual, exploraciones anuales, pruebas y visitas odontológicas de atención preventiva.

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

- Servicios públicos
- Transporte
- Telecomunicaciones
- Servicios de cuidado de niños
- Educación
- Renta

O puede usarlas para:

- Comprar en Walmart artículos cotidianos**

¿Alguna duda?

888-788-4408

Los servicios para afiliados pueden ayudarlo.

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

Tome pasos saludables para obtener más recompensas de My Health Pays™.

Los afiliados pueden obtener hasta tres recompensas cada año (\$75 como máximo anual).

Contacte a los Servicios para afiliados para obtener más información sobre el Programa de Recompensas My Health Pays™ llamando al 888-788-4408 o TTY/TDY 711.

También puede encontrar más información en:

<https://www.azcompletehealth.com/members/medicaid/benefits-services/healthy-rewards-program.html>



GANAR RECOMPENSAS POR REALIZAR
ACTIVIDADES SALUDABLES.

Todo esto forma parte de mi plan.

[azcompletehealth.com/completecure](https://www.azcompletehealth.com/completecure)

Educación sobre el tabaco y prevención

Si está pensando en dejar de fumar, podemos ayudarlo. Existen programas para ayudarlo a dejar de fumar a través del Departamento de Servicios de Salud de Arizona (ADHS).

- Puede obtener orientación de la **Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine)** comunicándose al **1-800-556-6222**.
- O puede visitar el sitio web **www.ashline.org**.
- También existen medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar.
- Puede obtener ayuda para idear un plan para dejar de fumar en:
<https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/smoke-free-arizona/index.php>

Manténgase a salvo de la intoxicación con plomo

El plomo puede dañar el cerebro y el sistema nervioso. También puede causar problemas de comportamiento, problemas de aprendizaje, problemas de audición, dolores de cabeza y puede retardar el crecimiento. Los niños por nacer y los niños menores de 6 años conllevan mayor riesgo.

Si su vivienda fue construida antes de 1978, pueden encontrarse plomo en la pintura de su casa, pero también en el suelo o en las tuberías de agua.

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

- Aléjelos de la pintura agrietada
- No les permita jugar directamente sobre la tierra
- Láveles las manos y sus juguetes con frecuencia
- Asegúrese que usted y sus hijos reciben suficiente hierro, calcio y vitamina C
- Deje correr el agua de 15 a 30 segundos antes de beberla
- Beba y cocine con agua fría
- Evite los platos con pintura decorativa



Para obtener más información, consulte con el médico de su hijo/a. Le hará un análisis de plomo en sangre a su hijo/a 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 <https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/lead-poisoning/index.php>

Para obtener más información sobre la intoxicación con plomo en niños, visite: <https://azdhs.gov/documents/preparedness/epidemiology-disease-control/lead-poisoning/poisoning-flyer.pdf>
También puede consultar el folleto en la página siguiente.

Fuente: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades
(Centers for Disease Control and Prevention)

Envenenamiento por Plomo en los Niños

Incluso en niveles bajos, el plomo puede causar daños irreversibles a la audición, el crecimiento y el desarrollo de los niños

 Los niños se pueden envenenar con plomo al respirar o tragar polvo que contenga plomo.

Para más información comuníquese al Programa de Prevención de Envenenamiento por Plomo en los Niños, en la Oficina de Salud Ambiental al 602-364-3118 azhealth.gov/lead

Procedencia del Plomo

Identifique y elimine el origen o fuente del plomo.

Hogar



El plomo puede estar en la pintura de casas antiguas construidas antes de 1978.

- Pintura descascarada
- Tierra
- Peltre
- Muebles y juguetes antiguos
- Joyería de fantasía o bisutería
- Cristal

Objetos Importados



Los artículos traídos de otros países pueden contener plomo.

- Cerámica esmaltada
- Especias asiáticas, hispanas e indias
- Dulces mexicanos (con chile o tamarindo)

Remedios Caseros



Algunos remedios caseros pueden contener plomo. Estos remedios regularmente son polvos de color rojo o naranja.

- Remedios tradicionales y populares (Greta, Azarcón y Pay-loo-ah)

Productos de Belleza



Algunos productos de belleza importados de Asia, India, y África pueden contener plomo.

- Sindoor, Khol, Kajal, Surma

Trabajos



Los trabajos como reparación de autos, minería, construcción y plomería pueden aumentar su exposición al plomo. Se puede traer polvo de plomo a casa en su piel, ropa, zapatos u otros artículos traídos del trabajo.

- Baterías de auto
- Trozos/piezas de metal
- Municiones

Pasatiempos



Ciertos pasatiempos aumentan su riesgo de hacer contacto con plomo.

- Cacería (balas de plomo)
- Pesca (pesas de plomo)
- Pinturas de artistas
- Muebles renovados

Viajes



El viajar fuera de los Estados Unidos puede aumentar el riesgo de hacer contacto con productos con base de plomo.

- Recuerdos
- Especias o alimentos
- Juguetes
- Joyería

Limpieza

Mantenga los restos y el polvo de plomo fuera de su hogar con estos consejos útiles.



Evite: Barrer, Sacudir tapetes, Desempolvar en seco

Nutrición

Estos alimentos pueden ayudar a disminuir los niveles de plomo en sus niños.



- Tomates
- Fresas
- Naranjas
- Papas



- Leche
- Queso
- Yogur



- Pollo
- Bistec
- Pescado
- Chícharos
- Huevos



Hable con su hijo/a adolescente

Quizás se pregunte si vale la pena hablar con los adolescentes. Puede parecer que sus palabras les entran por un oído y salen por el otro.

Pero sus hijos le 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 autoinflingidas
- Consumo de alcohol y sustancias ilegales

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

Al mismo tiempo, sea abierto y no juzgue. Explique a su hijo/a que escuchará lo que tenga que decir. Juntos pueden generar ideas para tomar buenas decisiones.

Como padre, manténgase también alerta a las señales que indican 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 su hijo/a y con su médico. También podría ayudar si su hijo/a adolescente puede hablar en privado con su médico.

No olvide que los adolescentes también necesitan vacunas. Puede obtener más información sobre las vacunas en línea. Puede encontrar información sobre las vacunas en <http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.html>.

Asegúrese de que su hijo/a adolescente visite al médico por otras cuestiones, además de las vacunas. El médico desea hablar con su hijo/a adolescente sobre hostigamiento, prevención de lesiones y suicidio, comportamiento sexual de riesgo, redes sociales y violencia.

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

Signos de depresión

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. Puede estar deprimido si tiene 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
- problemas con la memoria
- pensamientos de muerte o suicidio

Si cree que podría tener depresión, consulte con su médico.

Los medicamentos 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 con los Servicios para afiliados al **1-888-788-4408 o TTY/TDD 711.**



Medicamentos para la salud mental: *manténgase en contacto con su médico*

¿Está tomando medicamentos antipsicóticos?

A continuación se incluyen algunas preguntas importantes que debe formular a su médico cuando le recete un medicamento antipsicótico:

- ¿Cuáles son los beneficios de este medicamento?
- ¿Cuánto tardará en comenzar a actuar?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de este medicamento? ¿Alguno es grave?
- ¿Deberé realizarme análisis de sangre mientras tomo este medicamento? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Puedo quedar embarazada mientras tomo este medicamento?
- ¿Qué debo hacer si creo que el medicamento no está funcionando?
- ¿Con qué frecuencia debo comprobar mi progreso?

Y por motivos de seguridad, no deje de tomar un medicamento sin consultar primero con su médico.

Fuentes: *Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica (Agency for Healthcare Research and Quality); Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health)*

¿Alguna duda?

888-788-4408

Los servicios para afiliados pueden ayudarlo.

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. Los servicios para crisis 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**



Asma: tenga un plan

La mejor forma de manejar el asma es con un plan de acción para el asma. Consulte con su médico al respecto.

Su plan está diseñado especialmente para usted. Le dice qué hacer cuando aparece el asma y cuándo necesita atención médica de inmediato.

Fácil de usar

Los planes de acción con frecuencia usan zonas con códigos de 3 colores. En general:

Verde – Se siente bien.

Amarillo – Está comenzando a tener síntomas.

Rojo – Sus síntomas están empeorando significativamente.

Por ejemplo, si comienza a tener síntomas, se encuentra en la zona amarilla. Su plan podría indicar cuánto medicamento debe tomar y cuándo tomarlo.

Tome el medicamento según las indicaciones de su médico. Existen 2 tipos de medicamentos: rescate y control. Los medicamentos de rescate alivian los síntomas de inmediato. Los medicamentos de control ayudan a prevenirlos. Así que es importante que tome los medicamentos de control incluso cuando se siente bien.

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.

Fuentes: Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología (American Academy of Allergy, Asthma & Immunology); Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association)



Sonrisas saludables, niños saludables

Unos dientes y encías saludables ayudan a los niños a hablar y comer. Y una boca saludable se relaciona con una mejor salud en general. Es por eso que es tan importante que los niños reciban una buena atención dental.

Es muy sencillo:

1. Encuentre un hogar de atención dental. Es el consultorio de un dentista donde puede concurrir para todas las necesidades dentales de su hijo/a. Su hijo/a puede ver al dentista antes de cumplir 1 año o cuando aparezca el primer diente. Para encontrar un dentista adecuado para su hijo/a, llámenos al 1-888-788-4408.

2. Obtenga atención preventiva regular 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 sus hijos se cepillen los dientes dos veces al día con pasta

de dientes con fluoruro. También asegúrese de que usen hilo dental todos los días y coman alimentos saludables. Establezca un buen ejemplo haciéndolo también.

4. Asegúrese de consultar con el dentista por 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, Taki's, Hot Cheetos. Limite también las bebidas tales como gaseosas, bebidas energizantes y Gatorade. Evite introducir bebidas con azúcar en el biberón o el vaso con boquilla. Asegúrese de verter solo agua en el biberón que se usa por la noche.

6. Consulte con su dentista sobre la aplicación de fluoruro. Se puede aplicar sobre los dientes de su hijo/a para fortalecerlos.

Fuentes: Asociación Dental Estadounidense (American Dental Association); Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention); Departamento de Servicios de Salud de Arizona (Arizona Department of Health Services).

Aplicación de fluoruro - ¡No es solo para los dentistas!

Los médicos de atención primaria (PCP) pueden recomendar la aplicación de fluoruro. Se puede aplicar sobre los dientes de su hijo/a a partir de los 6 meses. El PCP puede aplicar fluoruro dos veces al año hasta que el niño cumple 2 años de edad. El fluoruro ayuda a fortalecer los dientes.
Aumenta su resistencia a las caries.

Estadísticas dentales de Arizona

De acuerdo con el Departamento de Servicios de Salud de Arizona

“En promedio, los niños de Arizona tienen 5 dientes afectados por el deterioro dental (caries)”.

Sellantes dentales Seguros, efectivos, cubiertos por el seguro

EL DIARIO DE LA ASOCIACIÓN DENTAL ESTADOUNIDENSE INFORMA

“Los sellantes en los molares permanentes reducen el riesgo de caries en un 80 %”.

Los sellantes son sencillos e indoloros. Un sellante es un delgado recubrimiento de plástico. Se coloca en la superficie de masticación del diente. Y cubre las ranuras que atrapan los alimentos y gérmenes. El sellante protege los sitios a los que el cepillo de dientes no puede acceder. Se utiliza una luz especial para endurecerlo. Y se adhiere al diente. Los sellantes pueden proteger el diente por un período prolongado.

¿Cuál es el mejor momento para la aplicación del sellante?

Se recomiendan sellantes cuando aparecen los primeros y segundos molares permanentes. En general, los primeros molares aparecen alrededor de los 6 a 7 años. Los segundos molares permanentes aparecen alrededor de los 12 años.

¿El seguro de mi hijo/a paga los sellantes?

Sí, los sellantes dentales para los primeros y segundos molares están cubiertos cada tres años hasta los 15 años, con un beneficio máximo de dos veces.

Consulte con el dentista de su hijo/a sobre los sellantes. Y si su hijo/a se beneficiará con ellos.

Fuentes: Asociación Dental Estadounidense (American Dental Association)

azcompletehealth.com/complecare

Recursos comunitarios para familias

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.

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

El WIC es un programa de nutrición y lactancia gratuito y ofrece consejos sobre la elección de una dieta saludable durante el embarazo. El WIC atiende a mujeres embarazadas, lactantes y posparto, así como a bebés y niños menores de cinco 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 de familias de bajos ingresos. Head Start ayuda a preparar a los niños para la escuela. 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

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 ayudar a mejorar el crecimiento y desarrollo del niño. Para obtener más información, llame al **(602) 532-9960** o visite www.azdes.gov/azeip

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 **1-(800) 654-8713** o visite <https://www.azahcccs.gov/AHCCCS/initiatives/CareCoordination/CRS.html>

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 ayudarlo a:

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

Para encontrar el Centro de Recursos Familiares más cercano, visite www.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 respaldar el desarrollo y aprendizaje saludable de los niños pequeños en Arizona. Para obtener más información, visite www.firstthingsfirst.org

Información de contacto de Arizona Complete Health-Complete Care Plan

Servicios para afiliados
1-888-788-4408

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

Sitio web: www.azcompletehealth.com/completecure

¿Alguna duda?

888-788-4408

Los servicios para afiliados pueden ayudarlo.

