

WHOLE you



Contenido

¡Manténgase en contacto!	2
Servicios confidenciales para crisis de salud mental	2
Dónde buscar atención	3
Los adolescentes escuchan	4
Encuesta para afiliados de Medicaid	4
Cómo respirar mejor	5
Signos de depresión	6
Recursos para ayudar con los determinantes sociales de la salud	6
Sonrisas sanas, cuerpos sanos	7
Cómo combatir la gripe	8
No espere, ¡vacúnese!	9
La importancia de limitar el tiempo de pantalla	10
Mantener a los niños seguros	11
Prevenir la obesidad infantil	12
Prueba de plomo en sangre	13
Prácticas de sueño seguro para bebés	14
Resumen de beneficios para afiliados con respecto al EPSDT	15

Edición especial del boletín sobre el EPSDT de 2025

SU FUENTE DE SALUD PARA VIVIR BIEN

Le damos la bienvenida al boletín sobre el Servicio de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT) de 2025. Este boletín está dirigido a adolescentes, padres y madres de niños menores de 21 años.

En Arizona Complete Health-Complete Care Plan, entendemos lo importante que la atención médica es para usted y su familia. Esperamos que esta información le resulte útil. Puede conocer los beneficios y los recursos que tiene a su disposición.

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



¡Manténgase en contacto!

¿Cambió su información de contacto en los últimos dos años? Si lo hizo, es importante que nos lo informe. Podría correr el riesgo de perder sus beneficios de Medicaid si no podemos comunicarnos con usted.

¿Por qué motivo necesitaríamos hacerle una llamada? Nos comunicamos para ofrecerle servicios o asistencia. También podemos llamarle para informarle novedades importantes sobre sus beneficios.

El Sistema de Contención de Costos de Atención Médica de Arizona (AHCCCS) también necesita su dirección postal, número de teléfono y dirección de correo electrónico actuales. De esta manera,

se asegurará de que reciba notificaciones importantes cuando sea el momento de su renovación.

Para actualizar su dirección de correo postal, visite [HealthEARizonaPlus.gov](https://www.healthearizonaplus.gov); o bien, llame al 1-855-HEAPLUS (432-7587) a fin de conservar su afiliación.



Si tiene preguntas o quiere actualizar su información de contacto, comuníquese con el Servicio para afiliados al 1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711).
Horario de atención: Lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora local de AZ).



Servicios confidenciales para crisis de salud mental: un salvavidas en momentos de necesidad

A veces, las personas pueden sentirse tristes o estresadas y no saben qué hacer. Los servicios confidenciales para crisis de salud mental son muy importantes porque ayudan a las personas de inmediato durante estos momentos difíciles. Estos servicios ofrecen un lugar seguro en donde las personas pueden hablar de sus sentimientos y obtener la ayuda que necesitan. Las líneas directas para situaciones de crisis están disponibles todo el tiempo, todos los días del año. Cualquier persona puede acceder a las líneas en situaciones de crisis y no necesitan tener un seguro para recibir ayuda.

Por qué es importante recibir ayuda:

Recibir ayuda durante una crisis de salud mental es importante por diversos motivos.

Apoyo inmediato: Los servicios para situaciones de crisis proporcionan ayuda inmediata, lo que puede tranquilizar las cosas y mantener a las personas seguras. Los profesionales capacitados pueden ofrecer métodos de afrontamiento y apoyo emocional

para ayudar a las personas a sentirse mejor.

Acceso a recursos: Estos servicios conectan a las personas con recursos tales como profesionales de salud mental, grupos de apoyo y servicios comunitarios. Esto garantiza que las personas reciban la atención que necesitan.

Confidencialidad: Significa que las personas pueden buscar ayuda sin temer ser juzgadas. Se respetará su privacidad.

Prevención de problemas a largo plazo: Obtener ayuda de forma temprana puede prevenir que empeoren los problemas de salud mental. Al abordar las situaciones de crisis rápidamente, las personas pueden comenzar a sentirse mejor más temprano.

Empoderamiento y recuperación: La intervención en situaciones de crisis ayuda a las personas brindándoles las herramientas y el apoyo que necesitan para controlar su salud mental. Esto hace que se fortalezcan y les ayuda a recuperarse.

Líneas directas para situaciones de crisis

Línea Directa Estatal para Situaciones de Crisis de Arizona:

Teléfono: 1-844-534-4673 o 1-844-534-HOPE

Mensaje de texto: 4HOPE(44673)

Hable por chat con un especialista en crisis
crisis.solari-inc.org/start-a-chat

Líneas directas nacionales para situaciones de crisis disponibles las 24 horas

988 Suicide & Crisis Lifeline (línea para la prevención del suicidio y casos de crisis): 988 (llame o envíe un mensaje de texto)

Línea Directa Nacional de Remisión y Tratamiento de Problemas de Consumo y Trastornos por Sustancias:
1-800-662-HELP (4357)

Número de Línea de apoyo tribal:
1-855-728-8630

Para adolescentes:
602-248-TEEN (8336)
(llame o envíe un mensaje de texto)

Dónde buscar atención

Cuidar de usted y de su familia implica saber a dónde acudir cuando alguien se lastima o se enferma. Esta es una guía que le ayudará a elegir el lugar correcto para los distintos problemas de salud.

Proveedor de atención primaria (PCP)

Un PCP es su médico principal para recibir atención que no es de emergencia. Consulte a su PCP para recibir vacunas, realizarse chequeos anuales o recibir ayuda con resfríos o gripe. También pueden manejar problemas de salud crónicos. Debe poder acudir a su PCP en un plazo de 21 días para atención de rutina y de 2 días en el caso de consultas médicas urgentes. Use nuestra herramienta **Find a Provider** (Buscar un proveedor): <https://www.azcompletehealth.com/find-a-doctor.html> para buscar proveedores de atención médica en su plan.

Línea de Consultas de Enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Los trabajadores de salud pueden responder preguntas de salud y ayudarlo a programar citas médicas. Llame a este número si necesita ayuda con el cuidado de un niño enfermo o para saber si debe acudir a su PCP. 1-866-534-5963 (TTY/TDD: 711)

Servicios de telesalud las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Reciba atención especializada por teléfono o video en cualquier momento y lugar. Utilice los servicios de telesalud para los problemas no tan graves, como resfríos, problemas de la piel o gripe. Su PCP puede ayudarlo a encontrar servicios de telesalud.

Centro de atención urgente dentro de la red

Si el consultorio de su PCP está cerrado, usted o su hijo pueden ir a un centro de atención urgente para recibir ayuda por problemas de salud que no sean críticos. Por ejemplo, síntomas como vómitos, infecciones de oído, fiebre alta y esguinces.

- Esguinces o distensiones leves
- Síntomas de asma de leve a moderados
- Infecciones de oído
- Infecciones del tracto urinario (ITU)
- Cortes superficiales que pueden requerir puntos
- Erupciones cutáneas o reacciones alérgicas leves
- Dolor de garganta, tos o síntomas de resfrío
- Vómito o diarrea sin deshidratación
- Un poco de fiebre o síntomas de gripe

Sala de emergencias (ER)

La ER es exclusiva para problemas que ponen en riesgo la vida. Tenga en cuenta todas las opciones antes de elegir la ER, ya que muchos problemas de salud pueden tratarse en otro lado.

- Dolor de cabeza intenso o vómitos, especialmente tras una lesión en la cabeza.
- Hemorragia que no se detiene.
- Incapacidad para ponerse de pie o inestabilidad al caminar.
- No puede despertar.
- Dificultad para respirar o respiración que no es normal.
- Piel o labios de color azul, morado o gris.
- Problemas para alimentarse o comer.
- Sentir que quiere hacerse daño o hacerle daño a los demás.
- Dolor que empeora o no desaparece.
- Heridas de arma de fuego o arma blanca.

- Dolores de pecho o síntomas de ataque cardíaco.
- Fiebre acompañada de cambios en el comportamiento (especialmente con un dolor de cabeza intenso y repentino acompañado de cambios mentales y rigidez de cuello o espalda).
- Cualquier cambio significativo del comportamiento normal:
 - Sensación de confusión.
 - Dificultad para despertar.
 - Somnolencia excesiva.
 - Enojarse con facilidad.
 - Temblores o sacudidas incontrolables.
 - Comportamiento extraño o retraído.
 - Letargo.
- Llame al 911 si necesita una ambulancia

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



Para obtener más información sobre emergencias, consulte: **Cuando su hijo necesita servicios médicos de emergencia y 10 cosas que los padres deben saber antes de ir a la sala de emergencias.**

.....
Fuente: Colegio Estadounidense de Médicos de Emergencia y Academia Estadounidense de Pediatría

Los adolescentes escuchan



Quizá 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. Sus hijos le escuchan. Hablar con ellos de temas importantes es una de las mejores maneras de guiarlos en su camino hacia la adultez.

Los adolescentes sufren mucha presión. Pueden estar lidiando con conductas peligrosas a nivel personal y con sus pares, por ejemplo:

- Uso de redes sociales y acoso.
- Autolesiones y otras formas de violencia.
- Consumo de drogas y alcohol.
- Relaciones sexuales sin protección u otros comportamientos sexuales riesgosos.

Muestre predisposición a hablar con su hijo adolescente sobre estos tipos de problemas. Hágale saber que está disponible para escuchar lo que tiene para decir. Entre todos pueden proponer ideas para tomar buenas decisiones. Manténgase alerta a las señales que indiquen que su hijo adolescente tiene problemas. Podría notar lo siguiente:

- Bajan sus notas repentinamente.
- Pierde interés en la escuela y en otras actividades.
- Tiene moretones, cortes u otras lesiones inexplicables.
- Duerme mucho más de lo normal.
- Pierde peso repentinamente.
- Tiene mal humor o ira extremos.
- Se siente inútil o sin esperanza.

Si cree que su hijo adolescente necesita ayuda, hágale. Puede intervenir de la siguiente manera:

- Muestre interés en las actividades y los amigos de su hijo adolescente.
- Hable con su hijo adolescente de manera abierta, sincera y respetuosa.
- Establezca expectativas y límites claros.
- Esté al tanto de lo que ocurre en la escuela y después de clases.
- Enséñele a su hijo adolescente a evitar la violencia de forma segura.

Para obtener más información y temas de conversación para guiar la plática con su hijo adolescente, consulte la guía “Talking with Your Teen: Tips for Parents” (Cómo hablar con su hijo adolescente: Consejos para padres) de la Academia Estadounidense de Pediatría en este enlace: **Talking with Your Teen - https://publications.aap.org/patiented/article/doi/10.1542/peo_document348/82061/Talking-With-Your-Teen-Tips-for-Parents?autologincheck=redirected**

Fuente: Academia Estadounidense de Pediatría, Institutos Nacionales de la Salud



Encuesta para afiliados de Medicaid

¡Su opinión es importante! Ayúdenos a mejorar su atención médica compartiendo su experiencia. Todos los años, algunos afiliados reciben la encuesta Evaluación de Proveedores y Sistemas de Atención Médica por parte de los Consumidores (CAHPS). Esta encuesta les da a los afiliados la oportunidad de contarnos sus experiencias con médicos o programas de atención médica. Queremos oír qué opina, ya que nos ayuda a mejorar su experiencia.

Cómo respirar mejor

¿Su hijo presenta síntomas de asma? Puede ser difícil darse cuenta de si su hijo tiene asma, en especial, si es menor de 5 años. Un médico puede ayudarle preguntando si tose, si tiene dificultades para respirar y preguntando acerca de los antecedentes familiares. Es posible que realice una prueba de respiración denominada espirometría para comprobar el funcionamiento de los pulmones. El asma puede causar sibilancias, dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos, especialmente por la noche o a primeras horas de la mañana. El asma es común en los niños. Si le preocupa la respiración de su hijo, consulte con su médico.

Cómo controlar el asma

- **Tome sus medicamentos:** Siga las indicaciones de su médico.
- **Evite los desencadenantes:** Aléjese de las cosas que producen ataques de asma.
- **Tipo de medicamentos:** Algunos se inhalan, mientras que otros vienen en forma de píldoras.
- **Medicamentos para el alivio y el control:** Los medicamentos para el alivio ayudan durante un ataque, mientras que los controladores ayudan a evitar los ataques.
- **Uso frecuente:** Si debe utilizar su medicamento para el alivio con frecuencia, consulte a su médico.
- **Medicamentos para el control:** Le ayudan si tiene ataques menos frecuentes y más leves.

Desencadenantes comunes del asma

- **Alérgenos:** Ácaros del polvo, caspa de animales, polen y moho.
- **Irritantes en el aire:** Humo de cigarrillos, contaminación ambiental, gases fuertes y productos químicos.

- **Infecciones respiratorias:** Resfríos, gripe y otras infecciones.
- **Ejercicio:** Actividad física, en particular en ambientes con aire frío y seco.
- **Clima:** Cambios de clima, en particular, el aire frío.
- **Emociones fuertes:** Estrés, risa o llanto.
- **Medicamentos:** Algunos medicamentos, como las aspirinas o los betabloqueantes.

Durante un ataque de asma

- **Síntomas:** Es posible que tosa, sienta opresión en el pecho, tenga sibilancias y presente dificultad para respirar. Esto ocurre porque las vías respiratorias de los pulmones se inflaman y estrechan, lo cual dificulta la entrada y salida de aire. El moco también puede obstruir las vías respiratorias.

Qué hacer

1. **Mantenga la calma:** Intente mantener la mayor calma posible. Entrar en pánico puede dificultar la respiración.
2. **Use su inhalador:** Use su inhalador de rápido alivio (de rescate) según lo indicado. Generalmente, se trata de un inhalador de albuterol. Siga las instrucciones sobre la cantidad de inhalaciones que debe hacer.
3. **Siéntese de forma erguida:** Siéntese de forma erguida para ayudar a abrir las vías respiratorias. Evite acostarse.
4. **Afloje la ropa ajustada:** Afloje la ropa ajustada alrededor del cuello y el pecho.
5. **Controle sus síntomas:** Lleve un registro de sus síntomas. Si no mejoran tras usar el inhalador, es posible que deba buscar ayuda médica.
6. **Busque ayuda de emergencia:** Si sus síntomas son graves, o si no se siente mejor tras usar su inhalador, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Plan de acción para el asma

Es una buena idea contar con un plan de acción para el asma creado con su médico. Este plan le brindará instrucciones específicas sobre qué hacer durante un ataque de asma y cuándo buscar atención de emergencia.

Un plan de acción para el asma incluye lo siguiente:

1. **Manejo diario:** Indica los medicamentos que debe tomar todos los días para mantener el asma bajo control.
2. **Síntomas:** Le ayuda a identificar los primeros síntomas de que su asma está empeorando.
3. **Medidas de acción:** Detalla qué hacer cuando nota que los síntomas están empeorando.
4. **Instrucciones de emergencia:** Le informa qué hacer en caso de un ataque grave de asma.
5. **Desencadenantes:** Consejos sobre cómo evitar cosas que puedan desencadenar su asma.

Tener un plan de acción para el asma puede ayudarle a mantener su asma bajo control y reducir el riesgo de sufrir ataques graves. Es una buena idea revisar y actualizar su plan de forma periódica con su médico.

Para obtener más información, puede visitar la página del plan de acción para el asma de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) en <https://www.cdc.gov/asthma/control/index.html>.

Tome el control del asma de su hijo y no deje que la enfermedad le controle a usted. Para conocer más sobre el Programa de Control de Enfermedades de Arizona Complete Health-Complete Care Plan, llame al 1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711). Horario de atención: Lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora local de AZ).

Signos de depresión

La depresión puede aparecer a cualquier edad. Todo el mundo se siente triste a veces, pero este sentimiento suele desaparecer a los pocos días. La depresión es más grave. Sin embargo, casi todas las personas que la padecen pueden mejorar.

¿Quiénes están en riesgo? Cualquier persona puede tener depresión. Se trata de una enfermedad común. Usted o su hijo pueden tener depresión si presentan 5 o más de estos síntomas durante 2 semanas o más:

Cambios emocionales

- **Tristeza:** Su hijo puede parecer triste o llorar mucho sin una razón clara.
- **Irritabilidad:** Puede enojarse o frustrarse con facilidad, incluso por situaciones insignificantes.
- **Desesperanza:** Puede sentir que las cosas no mejorarán nunca.
- **Pérdida de interés:** Puede dejar de disfrutar las actividades que solían amar.
- **Baja autoestima:** Puede sentir que no son valiosos o tener sentimientos de culpa.

Fuentes: 1. *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)*: Los CDC ofrecen datos exhaustivos sobre salud mental, incluyendo temas como la depresión, a través de diferentes encuestas y estudios; 2. *Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH)*: El NIMH ofrece información detallada sobre depresión, la cual incluye signos, síntomas, opciones de tratamiento e investigaciones en curso.

Cambios en el comportamiento

- **Cansancio:** Puede sentir mucho cansancio y tener poca energía.
- **Problemas para dormir:** Puede tener problemas para dormir o dormir demasiado.
- **Cambios en el apetito:** Puede comer mucho más o mucho menos de lo habitual.
- **Retraimiento social:** Puede evitar ver a sus amigos y familiares.
- **Rendimiento escolar deficiente:** Puede tener problemas de concentración y sus notas pueden bajar.

Síntomas físicos

- **Dolores y molestias:** Puede quejarse de dolores de cabeza o estómago sin una causa clara.
- **Inquietud:** Puede parecer muy nervioso o incapaz de quedarse quieto.

Qué hacer si su hijo tiene depresión

Si observa estos síntomas en su hijo por más de dos semanas, es importante tomar medidas:

1. **Hable con su hijo:** Pregúntele cómo se siente y escúchelo sin juzgarlo.

2. **Vaya a un médico:** Programe una cita con el médico de su hijo para comentarle sus preocupaciones. Pueden ayudarlo a determinar si su hijo tiene depresión y sugerir opciones de tratamiento.

3. **Obtenga ayuda profesional:** Un especialista en salud mental, como un consejero o terapeuta, puede brindarle apoyo y tratamiento a su hijo.

4. **Promueva los hábitos saludables:** Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente, se alimente de forma saludable y tenga un estilo de vida activo. Estos hábitos pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo.

5. **Involúcrese:** Observe el comportamiento de su hijo e involúcrese en su vida. Hágale saber que está ahí para ayudarlo y que puede hablar con usted en cualquier momento.

Recuerde que la depresión se trata y recibir ayuda de forma temprana puede marcar una gran diferencia.

Si cree que usted o su hijo pueden tener depresión, infórmeselo al médico de su hijo. Los medicamentos y el asesoramiento pueden ser útiles. Puede obtener ayuda para la depresión u otras preocupaciones 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).

Horario de atención: Lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora local de AZ).



Recursos para ayudar con los determinantes sociales de la salud

Los determinantes sociales de la salud (SDOH) son aspectos que afectan nuestra salud. Incluyen las condiciones en las que las personas viven, trabajan, aprenden y crecen. Estos factores pueden influir en la salud y el bienestar general. Arizona Complete Health-Complete Care Plan trabaja con las comunidades para proporcionar atención médica de alta calidad. Nos asociamos con organizaciones comunitarias para ofrecer información actualizada sobre programas, servicios y recursos con el

fin de ayudar a preservar la salud de nuestros afiliados. Creemos que estas “necesidades sociales relacionadas con la salud” son tan importantes como los chequeos periódicos. Todas las personas merecen vivir su vida de la mejor forma posible.

Ejemplos de SDOH

- Vivienda y vecindarios seguros
- Acceso a alimentos nutritivos
- Educación y oportunidades laborales
- Acceso y calidad de la atención médica
- Transporte

- Apoyo social y comunitario
- Calidad del entorno
- Estabilidad financiera

Arizona Complete Health-Complete Care Plan apoya la salud y el bienestar de nuestros afiliados. Nuestra Guía de Recursos Comunitarios puede ayudarlo si alguno de estos factores de SDOH le afecta a usted o a su familia. Para acceder a la guía, visite nuestro sitio web, <https://www.azcompletehealth.com/members/medicaid/resources/community-resources.html>

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

Sonrisas sanas, cuerpos sanos

Una boca sana es parte de un cuerpo sano. Los afiliados de Arizona Complete Health-Complete Care Plan de hasta 21 años reciben servicios dentales. Cada niño recibe un hogar de atención dental a los 6 meses de edad. Los nuevos afiliados reciben uno al unirse. Un hogar de atención dental es un consultorio donde se atenderán todas las necesidades dentales de su hijo.

Consejos para tener una boca sana

- Limpie las encías de los bebés sin dientes dos veces al día.
- Cepille los dientes dos veces al día con una pasta dental que tenga flúor.
- Use hilo dental todos los días.
- Limite el consumo de alimentos y bebidas con azúcar, como los jugos.
- Lleve a su hijo al dentista cuando le vea el primer diente.
- Consulte sobre protectores dentales si su hijo practica deportes.
- Consulte a su dentista sobre el flúor y los selladores.
- No deje que los bebés duerman con el biberón en la boca.

Flúor: protección adicional para los dientes.

El flúor hace que los dientes crezcan más fuertes y los protege de las caries. Puede aplicarse cada tres meses en niños de entre 6 meses y 5 años. Un médico o dentista puede aplicar barniz de flúor. Los dentistas también pueden aplicarlo cada seis meses en niños hasta los 21 años. Hable con su dentista sobre otras fuentes de flúor.

Selladores: Protección adicional para los dientes posteriores.

Los selladores dentales son revestimientos delgados que se aplican en los dientes posteriores (molares) para prevenir las caries durante muchos años. Arizona Complete Health-Complete Care Plan proporciona este servicio sin costo.

Consultas dentales periódicas

Vaya a su hogar de atención dental cada seis meses para un chequeo y una limpieza. Las consultas periódicas crean confianza con su equipo de salud dental y previenen problemas mayores. Si ya es momento de realizar su chequeo

tras un período de 6 meses, llame a su hogar de atención dental para programar una cita.

Puede cambiar de hogar de atención dental. Si le gustaría consultar con otro profesional, llámenos al 1-888-788-4408 TTY/TDD: 711. Podemos ayudarle a encontrar otro dentista.

Estamos comprometidos a ayudarle a conservar sus dientes toda la vida. ¡Esperamos poder ayudarle a sonreír!

Llame al Servicio para afiliados de Arizona Complete Health-Complete Care Plan al 1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711). Horario de atención: Lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora local de AZ).

Fuentes:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/oral-health/index.html>

Departamento de Servicios de Salud de Arizona, Academia Estadounidense de Pediatría, <https://www.azdhs.gov/search/index.php?q=oral+health>



Combata la gripe

Hablemos sobre la gripe, también conocida como influenza. La gripe es una enfermedad contagiosa causada por virus que infectan la nariz, la garganta, y a veces los pulmones. Las personas mayores de 65 años y los niños menores de 5 presentan un mayor riesgo de tener complicaciones derivadas de la gripe. Las personas que tienen condiciones médicas crónicas también corren un mayor riesgo de tener complicaciones por la gripe. Puede hacer que uno se sienta muy enfermo, pero existen formas de protegerse, como administrarse la vacuna antigripal.

¿Qué es la gripe?

La gripe es un virus que se transmite fácilmente de una persona a la otra. Puede contagiarse de la gripe si una persona que tiene el virus tose, estornuda o habla cerca de usted. También puede contagiarse si toca una superficie que tenga el virus de la gripe y luego se toca la cara.

Síntomas de la gripe

Cuando tiene gripe, puede experimentar alguno o todos los síntomas:

- **Fiebre:** Puede sentir mucho calor y sudar mucho.
- **Tos:** Puede tener tos seca o húmeda.
- **Dolor de garganta:** Puede sentir mucho dolor de garganta.
- **Mocos o congestión nasal:** Es posible que necesite muchos pañuelos.
- **Dolor muscular o de cuerpo:** Puede sentir dolor muscular.
- **Dolores de cabeza:** Puede tener dolores de cabeza fuertes.
- **Mucho cansancio:** Puede sentir cansancio extremo y querer dormir mucho.

- **Escalofríos:** Puede sentir frío y temblar incluso si tiene fiebre.

Por qué es importante recibir la vacuna antigripal

La vacuna antigripal le protege de contagiarse de gripe. Las siguientes son algunas razones por las que es importante recibir la vacuna antigripal:

1. **Protegerse:** La vacuna antigripal ayuda al cuerpo a crear defensas contra el virus de la gripe. Incluso si se contagia de gripe, la vacuna puede hacer que los síntomas sean más leves y ayudarlo a recuperarse rápidamente.
2. **Proteger a los demás:** Cuando recibe la vacuna antigripal, ayuda a proteger a las personas que le rodean, como su familia y amigos. Esto es especialmente importante para las personas no pueden recibir la vacuna antigripal, como los bebés y las personas con determinados problemas de salud.
3. **Prevenir enfermedades graves:** A veces, la gripe puede causar problemas graves de salud, como neumonía. Recibir la vacuna antigripal puede ayudar a prevenir estas complicaciones.

4. **Mantenerse saludable:** No es nada divertido faltar a la escuela o no hacer sus actividades a causa de la gripe. La vacuna antigripal le permite mantenerse saludable para continuar haciendo las cosas que ama.

Otras formas de prevenir la gripe

Además de recibir la vacuna antigripal, las siguientes son otras formas de mantenerse saludable:

- **Lavarse las manos:** Lávese las manos a menudo con agua y jabón.
- **Cubrirse al toser o estornudar:** Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo u con el codo.
- **Alejarse de las personas enfermas:** Trate de evitar el contacto estrecho con personas están enfermas.
- **Quedarse en casa si está enfermo:** Si tiene gripe, quédese en casa para descansar y evitar contagiar a los demás.

Recuerde que recibir la vacuna antigripal es una forma sencilla e importante de protegerse a usted y a los demás de la gripe. Manténgase saludable y cuídese.



Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

No espere, ¡vacúnese!

Las vacunas son una de las mejores formas para prevenir que los niños y adolescentes se contagien de enfermedades graves. Al vacunarnos, podemos detener el contagio de enfermedades que causan problemas graves de salud.

¿Por qué debe vacunarse?

Las vacunas protegen a las personas de enfermedades como sarampión, paperas, rubéola, poliomielitis y tos ferina. Estas enfermedades pueden ser muy perjudiciales para los niños. Gracias a las vacunas, estas enfermedades no son tan frecuentes en la actualidad, pero pueden regresar si las personas dejan de vacunarse. Las vacunas ayudan al sistema inmune del organismo a reconocer y combatir estas enfermedades, y brindan protección duradera.

Calendarios de vacunación

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) tienen un calendario para los momentos en los que los niños y adolescentes deben administrarse las vacunas. Este calendario ayuda a protegerlos cuando corren mayor riesgo.

Las siguientes son algunas vacunas importantes y cuándo suelen administrarse:

Desde el nacimiento hasta

los 6 años: Vacunas contra la hepatitis B, el rotavirus, la difteria, el tétanos, la tos ferina (DTaP), el Haemophilus influenzae tipo b (Hib), el neumococo, la poliomielitis, la gripe, el sarampión, las paperas, la rubéola (MMR), la varicela, la hepatitis A y la vacuna contra la COVID-19.

De 7 a 18 años: Vacunas contra el virus del papiloma humano (VPH), la enfermedad meningocócica, el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap), así como vacunas anuales contra la influenza y la COVID-19.

Es importante seguir el calendario recomendado para garantizar que los niños estén protegidos en el momento adecuado. Si a un niño le falta una vacuna, las vacunas de refuerzo pueden ayudarle a ponerse al día.

Cuándo vacunarse

La mayoría de las vacunas se administran a estas edades:

- Embarazo
- Recién nacidos
- 1 a 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 7 a 11 meses
- 12 a 23 meses
- 2 a 3 años
- 4 a 6 años
- 7 a 10 años
- 11 a 12 años
- 13 a 18 años
- 19 a 21 años



Si tiene preguntas sobre las vacunas de su hijo o por qué debe vacunarse, consulte al médico de su hijo. O bien, visite el sitio web de los CDC para ver el Calendario Recomendado de Vacunación para Niños y Adolescentes: <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/imz-schedules/downloads/child/0-18yrs-child-combined-schedule.pdf>

Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/vaccines/index.html>.

La importancia de limitar el tiempo de pantalla



Todos sabemos que a los niños les encanta pasar tiempo frente a la pantalla. Ya sea para jugar videojuegos, mirar televisión o hablar con amigos en línea, las pantallas son una parte importante de nuestras vidas. ¿Pero sabía que pasar mucho tiempo frente a las pantallas puede perjudicar la salud de los niños? Hablemos de por qué es importante limitar el tiempo de pantalla y cómo puede hacerlo.

¿Por qué se debe limitar el tiempo de pantalla?

- 1. Descanso adecuado:** Pasar mucho tiempo frente a la pantalla, en particular antes de ir a dormir, puede dificultar la conciliación del sueño. La luz azul de las pantallas engaña al cerebro haciéndole creer que aún es de día. Menos tiempo de pantalla significa dormir mejor.
- 2. Ojos sanos:** Mirar pantallas durante demasiado tiempo puede forzar la vista de los niños y provocarles

dolores de cabeza. Tomarse descansos de las pantallas ayuda a mantener los ojos sanos.

- 3. Más actividad física:** Anime a sus hijos a salir a jugar al aire libre, andar en bicicleta o practicar algún deporte. Mantener un estilo de vida activo es bueno para el cuerpo y la mente.
- 4. Mejores relaciones:** Busque un equilibrio saludable entre el tiempo de pantalla y el tiempo que pasa con su familia y amigos en la vida real. Esto ayuda a construir relaciones más sólidas.

Las siguientes son las pautas de tiempo de pantalla recomendadas para los niños.

- 1. Niños menores de 2 años:** Evitar todo el tiempo de pantalla, excepto para hablar por video con familiares y amigos.
- 2. Niños de 2 a 5 años:** Limitar el tiempo de pantalla a no más de 1 hora al día de contenidos educativos de alta calidad.
- 3. Niños a partir de 6 años:** Establecer límites personales de tiempo de pantalla para garantizar que no interfieran con el sueño, la actividad física u otros comportamientos saludables.

Enfocarse en la calidad del tiempo de pantalla es importante. Fomente

actividades que promuevan el aprendizaje, la creatividad y la interacción social. Equilibrar el tiempo de pantalla con otras actividades, como jugar al aire libre, leer y pasar tiempo con la familia, es clave para mantenerse saludable y feliz.

Consejos para reducir el tiempo de pantalla

- 1. Establezca un horario:** Planifique el tiempo de pantalla de sus hijos y sígalo estrictamente. Use un temporizador si es necesario.
- 2. Busque otras actividades divertidas:** Descubra nuevas aficiones como dibujar, tocar instrumentos musicales o hacer deporte.
- 3. Cree zonas libres de pantallas:** Mantenga las pantallas fuera de la habitación de sus hijos por la noche y de las zonas en las que se comparten comidas en familia.
- 4. Sea un modelo a seguir:** Anime a su familia a limitar también su tiempo de pantalla. Es más fácil cuando todos lo hacen.

Recuerde que las pantallas son divertidas y útiles, pero es importante enseñarles a sus hijos a utilizarlas con prudencia.

Fuentes:

- 1. Academia Estadounidense de Pediatría (AAP):** La AAP ofrece pautas completas sobre el tiempo de pantalla para niños, haciendo hincapié en la importancia de equilibrar el uso de la pantalla con otras actividades saludables.
<https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/screen-time-guidelines/?srsltid=AfmBOop8uEMONRrK2iiW6hJ9ZGv1-qPX038UDrQpNZ4Eav-IcYkspstUT>
- 2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):** Los CDC proporcionan información sobre el impacto del tiempo de pantalla en la salud de los niños y ofrecen recomendaciones para un uso saludable de las pantallas.
<https://www.cdc.gov/early-care-education/php/obesity-prevention-standards/screen-time-limits.html>
- 3. Organización Mundial de la Salud (OMS):** La OMS cuenta con pautas sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para niños, que incluyen recomendaciones sobre limitar el tiempo de pantalla.
<https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

Mantener a los niños seguros:

Como padres y madres, todos queremos que nuestros hijos tengan salud y seguridad. Es importante conocer los distintos riesgos y saber cómo prevenirlos. Las siguientes son algunas áreas clave en las que puede enfocarse:

Crecimiento y aprendizaje

Los niños crecen y cambian rápidamente. Comprender sus etapas de crecimiento puede ayudar a apoyarlos. Por ejemplo, los niños pequeños necesitan mucho tiempo de juego para desarrollar sus habilidades motoras, mientras que los niños más grandes necesitan ayuda con los deberes y las habilidades sociales.

Prevención de lesiones

Es común que ocurran accidentes, pero muchos de ellos pueden prevenirse. Mantenga su hogar seguro con puertas de seguridad, medicamentos fuera del alcance de los niños y enseñándoles a respetar las normas de tránsito. Utilice siempre las sillas de seguridad y los cinturones de seguridad.

Prevención del suicidio

Hable con sus hijos sobre sus sentimientos y escúchelos. Si observa signos de tristeza o estrés, busque la ayuda de un médico o consejero. Fomente la comunicación abierta y hágalos saber que está bien pedir ayuda.

Acoso

El acoso puede ocurrir en la escuela, en línea, o incluso en el hogar. Enséñeles a sus hijos a ser amables con los demás. Ayúdeles a hablar si ven o sufren acoso escolar. Las escuelas suelen tener programas para prevenir el acoso, así que participe y apoye estos esfuerzos.

Violencia

Enséñeles a sus hijos a solucionar las discusiones de forma justa. Ayúdeles a hablar de sus problemas y a resolverlos sin pelearse. De un buen ejemplo manejando los problemas con calma y respeto.

Consumo de drogas y alcohol

Hable con sus hijos sobre los peligros de las drogas y el alcohol. Explíqueles cómo pueden dañar su cuerpo y su mente. Anímelos a tomar decisiones saludables y a mantenerse alejados de las sustancias que pueden afectarlos negativamente.

Redes sociales

Las redes sociales pueden ser divertidas, pero también suponen riesgos. Enséñeles a sus hijos sobre seguridad en Internet, como no compartir datos privados y tener cuidado con quién hablan. Establezca normas sobre el tiempo de pantalla y vigile lo que hacen en Internet.

Conducta sexual

A medida que los niños crecen, necesitan aprender sobre conexiones sanas, elecciones y límites seguros con los demás. Hable con ellos sobre el consentimiento, el respeto y por qué es importante tomar decisiones seguras. Bríndeles información adecuada a su edad y responda a sus preguntas con sinceridad.



Al enfocarse en estos temas, puede ayudarle a sus hijos a mantenerse seguros y sanos. Recuerde que comunicarse de forma abierta e involucrarse en sus vidas es fundamental para prevenir riesgos y mantenerlos a salvo.

Para obtener más información sobre seguridad para niños y adolescentes, visite <https://www.cdc.gov/parents/teens/safety.html> y <https://www.cdc.gov/parents/children/safety-in-the-home-and-community.html>.

Prevenir la obesidad infantil

Como padres y madres, es importante ayudar a sus hijos a crecer sanos. Esto es lo que debe saber:

Aumento de peso saludable

Los niños crecen a ritmos diferentes. Los médicos utilizan tablas de crecimiento para controlar su altura y peso y asegurarse de que crezcan de forma adecuada.

¿Qué es la obesidad infantil?

La obesidad infantil significa tener demasiada grasa corporal, que se mide con el índice de masa corporal (IMC). Tener demasiada masa corporal puede causar problemas de salud como diabetes, enfermedades cardíacas y asma.

Signos de obesidad infantil

- Un IMC igual o superior al percentil 95 para su edad y sexo.
- Aumento de peso que no se corresponde con su crecimiento en altura.
- Dificultad para realizar actividades o sensación de cansancio frecuente.

Consejos de prevención

1. Alimentación saludable:

- Proporcionar una dieta equilibrada con frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y fomentar el consumo de agua o leche.
- Servir raciones de tamaño adecuado.

2. Actividad física regular:

- Asegurarse de que los niños hagan al menos 60 minutos de ejercicio al día.
- Fomentar actividades divertidas como andar en bicicleta, nadar o hacer deporte.

3. Limitar el tiempo de pantalla:

- Limitar el tiempo de pantalla personal.
- Promover el juego activo en lugar de mirar televisión o jugar videojuegos.



4. Hábitos saludables:

- Comer en familia para fomentar una alimentación saludable.
- Asegurarse de que su hijo duerma lo suficiente, ya que la falta de sueño puede provocar aumento de peso.

5. Chequeos periódicos:

- Llevar a su hijo a chequeos periódicos para controlar su crecimiento.
- Los médicos utilizan tablas de crecimiento para seguir el progreso.

Siguiendo estos consejos, puede ayudar a su hijo a mantener un peso saludable y prevenir la obesidad. Es fundamental crear un entorno de apoyo que fomente hábitos saludables para toda la familia.

1: Tablas de crecimiento de los CDC:
<https://www.cdc.gov/growthcharts/>

2: Datos sobre obesidad infantil de los CDC:
<https://www.cdc.gov/obesity/childhood-obesity-facts/childhood-obesity-facts.html>

3: Pautas para la obesidad infantil basadas en pruebas de los CDC:
<https://www.cdc.gov/obesity/child-obesity-strategies/evidence-based-guidelines.html>

Prueba de plomo en sangre



Imaginemos que el plomo es como un enemigo astuto e invisible que puede introducirse en el organismo. La intoxicación por plomo se produce cuando ingresa demasiado plomo en la sangre. Esto puede ocurrir si respira polvo de plomo, come cosas que contienen plomo o toca algo con plomo y luego se lleva las manos a la boca.

El plomo es perjudicial para la salud. Puede dañar el cerebro y causar dificultades de aprendizaje y falta de atención en la escuela o el trabajo. También puede dañar otras partes importantes del cuerpo, como el corazón y los riñones. Incluso un poco de plomo es peligroso porque puede causar problemas que duran mucho tiempo. Algunas fuentes de plomo pueden encontrarse en objetos que utilizamos a diario como los siguientes:

Hogar

- Pintura descascarillada
- Muebles y juguetes viejos
- Cristalería

Bienes importados

- Cerámica vidriada
- Remedios tradicionales y populares
- Dulces importados

Aficiones

- Equipo de caza
- Equipo de pesca
- Pinturas de artistas

Para detectar la intoxicación por plomo, los médicos realizan un análisis de sangre. Extraen una pequeña muestra de sangre del dedo, talón o brazo de usted o de su hijo y miden la cantidad de plomo que contiene. Si el nivel de plomo es alto, los médicos le ayudarán a eliminarlo y a mantenerse saludable.

Lávese siempre las manos y las de su hijo antes de comer y después de jugar afuera para evitar el contacto con el plomo. Todos los niños que tienen Medicaid deben hacerse pruebas de plomo en sangre antes de los 12 o 24 meses de edad. Si un niño de entre 2 y 6 años no se ha hecho una prueba de plomo, también tiene que hacérsela. No basta con responder a las preguntas sobre el riesgo de plomo, sino que es necesario hacerse análisis de sangre.

Los CDC afirman que un nivel de plomo en sangre de 3.5 µg/dL o superior significa que el niño tiene más plomo que la mayoría de los niños y necesitará que se tomen medidas inmediatas para ayudar a mitigar los efectos sobre la salud y eliminar o controlar las fuentes de exposición.

Para obtener más información, comuníquese con el Programa de Prevención de Envenenamiento por Plomo en Niños al (602) 364-3118 o ingrese en [azhealth.gov/lead](https://www.azhealth.gov/lead)

También puede visitar el sitio web de ADHS y consultar el folleto "Childhood Lead Poisoning" (Envenenamiento por Plomo en Niños) : Folleto de ADHS: <https://www.azdhs.gov/documents/preparedness/epidemiology-disease-control/lead-poisoning/poisoning-flyer.pdf>

Prácticas de sueño seguro para bebés

Como padres y madres, es importante saber cómo mantener seguro a su bebé mientras duerme. La muerte súbita inesperada del lactante (SUID) y el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) son problemas graves, pero hay medidas que puede tomar para reducir el riesgo. Estas son algunas prácticas de sueño seguro recomendadas por los CDC y la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP):

Prácticas de sueño seguro

Dormir boca arriba: Coloque siempre a su bebé boca arriba para dormir, para las siestas y por la noche. Los bebés que duermen boca arriba tienen muchas menos probabilidades de morir de SMSL que los que duermen de lado o boca abajo.

Superficie firme para dormir: Utilice un colchón firme y plano en una cuna autorizada con una sábana ajustable. Evite colocarlo sobre superficies blandas, como sofás o sillones.

Compartir la habitación: Mantenga la cuna o el moisés del bebé en la habitación en la que usted duerme, idealmente hasta que tenga al menos 6 meses. Esto puede reducir el riesgo de SUID y SMSL hasta en un 50%.

No utilizar ropa de cama blanda: Retire las mantas, almohadas, protectores y juguetes blandos de la zona de descanso de su bebé para reducir el riesgo de asfixia.

Mantener al bebé fresco: No cubra la cabeza del bebé ni permita que se caliente demasiado. Vista a su bebé con ropa ligera y mantenga la habitación a una temperatura agradable.

Recomendaciones adicionales

No fumar: Evite fumar en presencia de su bebé. Fumar aumenta el riesgo de SUID y SMSL.

Lactancia: Si es posible, amamante a su bebé. Esto Reduce el riesgo de SUID y SMSL.

Chupete: Ofrézcale un chupete a la hora de la siesta y antes de dormir. Si está amamantando, espere a que esté bien establecido antes de introducir el chupete.

Chequeos periódicos: Asegúrese de que su bebé tenga chequeos periódicos y reciba sus vacunas.

Espacio para dormir: Bríndeles a los bebés su propio espacio para dormir en su habitación, separado de su cama.

Seguir estas prácticas puede ayudar a proteger a su bebé de SUID y SMSL. Para obtener más información, visite el sitio web de los CDC sobre las prácticas seguras para dormir.

Fuentes:

1: <https://www.cdc.gov/sudden-infant-death/sleep-safely/index.html>

2: <https://www.cdc.gov/reproductive-health/features/babies-sleep.html>

Resumen de beneficios para afiliados con respecto al EPSDT

Ir a las consultas del EPSDT es importante porque ayudan a detectar problemas de salud a tiempo, antes de que se agraven. Estas consultas también les brindan a las familias la oportunidad de hacer preguntas, hacer un seguimiento del crecimiento y desarrollo de su hijo y recibir atención preventiva que apoya la salud de por vida. No existen copagos ni ningún otro cargo por los servicios del EPSDT cubiertos. Todos los niños elegibles pueden recibir estos servicios sin costo para la familia.

Para obtener más información sobre los servicios cubiertos del EPSDT, comuníquese con el Servicio para afiliados para realizar cualquier pregunta que tenga al 1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711)

Chequeos de salud y del desarrollo

- Incluye controlar el crecimiento, el desarrollo, la salud física, la alimentación y la salud conductual.

Control nutricional

- Lo realiza su médico principal.
- Ayuda a mejorar la salud con una buena alimentación.
- Incluye la ayuda de dietistas en caso necesario.

Control de salud del comportamiento

- Para la depresión posparto, suicidio en adolescentes y consumo de sustancias.

Control del desarrollo

- Se realiza en cada consulta.
- Controles generales y específicos del autismo.

Examen físico

- Exámenes físicos completos sin ropa.

Vacunas

- Cubre todas las vacunas recomendadas para niños y adolescentes.
- El programa Vacunas para Niños (VFC) es para los PCP que atienden a afiliados menores de 19 años.

Pruebas de laboratorio

- Incluye pruebas de anemia, enfermedad de células falciformes y plomo en sangre.
- Se incluye la prueba de sífilis para afiliados de 15 años o más.

Educación sobre salud

- Incluye aprender a gestionar las enfermedades crónicas.

Control de salud bucal

- Incluye la aplicación de flúor y el control de posibles problemas de salud bucal.

Control de la vista

- Cubre exámenes oculares, exploraciones fotográficas y anteojos.

Control de la audición

- Incluye pruebas de audición a recién nacidos y servicios audiológicos necesarios.

Exploración de tuberculosis (TB)

- Incluye pruebas de la piel para niños con riesgo de tuberculosis (TB).

El EPSDT (Servicio de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico) es una parte fundamental de Medicaid que garantiza que los niños y adolescentes menores de 21 años reciban la atención médica que necesitan para crecer y prosperar. El EPSDT cubre las consultas periódicas de bienestar para niños, las exploraciones de desarrollo, los chequeos dentales, los servicios de la vista y la audición, las vacunaciones y cualquier atención de seguimiento médicamente necesaria.

Para obtener más información, consulte las políticas específicas mencionadas o póngase en contacto con su proveedor de atención médica.

Fuentes: <https://www.azahcccs.gov/shared/Downloads/MedicalPolicyManual/400/430.pdf>



Discrimination is Against the Law

Arizona Complete Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Arizona Complete Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Arizona Complete Health:

- Provides aids and services at no cost to people with disabilities to communicate effectively with us, such as: qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides language services at no cost to people whose primary language is not English, such as: qualified interpreters and information written in other languages

If you need these services, contact Member Services at:

Arizona Complete Health: 1-866-918-4450 (TTY/TDD: 711)

If you believe that Arizona Complete Health failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with the Chief Compliance Officer. You can file a grievance in person, by mail, fax, or email. Your grievance must be in writing and must be submitted within 180 days of the date that the person filing the grievance becomes aware of what is believed to be discrimination.

Submit your grievance to:

Arizona Complete Health-Chief Compliance Officer
1850 W. Rio Salado Parkway, Suite 211, Tempe, AZ 85281
Fax: 1-866-388-2247
Email: AzCHGrievanceAndAppeals@AZCompleteHealth.com

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail at U.S. Department of Health and Human Services; 200 Independence Avenue, SW; Room 509F, HHH Building; Washington, D.C. 20201; or by phone: 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TTY/TDD).

Complaint forms are available at <https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>



La discriminación es contra la ley

Arizona Complete Health cumple con las leyes Federales de derechos civiles correspondientes y no discrimina con base en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el sexo. Arizona Complete Health no excluye a las personas ni las trata en forma distinta debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Arizona Complete Health:

- Proporciona, sin cargo alguno, ayudas y servicios a las personas con discapacidades para que se comuniquen en forma eficaz con nosotros, como: intérpretes de lenguaje de señas calificados.
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos).
- Proporciona, sin cargo alguno, servicios de idiomas a las personas cuyo idioma primario no es el inglés, como: intérpretes calificados e información por escrito en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame al Centro de Contacto con el Cliente de:

Arizona Complete Health: 1-866-918-4450 (TTY/TDD: 711)

Si considera que Arizona Complete Health no ha proporcionado estos servicios o que ha discriminado de otra manera con base en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el sexo, puede presentar una queja ante el Director General de Cumplimiento (Chief Compliance Officer). Puede presentar la queja en persona o por correo, fax, o correo electrónico. Su queja debe estar por escrito y debe presentarla en un plazo de 180 días a partir de la fecha en que la persona que presenta la queja se percate de lo que se cree que es discriminación.

Presente su queja a:

Arizona Complete Health-Chief Compliance Officer
1850 W. Rio Salado Parkway, Suite 211, Tempe, AZ 85281
Fax: 1-866-388-2247

Correo electrónico: AzCHGrievanceAndAppeals@AZCompleteHealth.com

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, electrónicamente mediante el Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal a U.S. Department of Health and Human Services; 200 Independence Avenue, SW; Room 509F, HHH Building; Washington, D.C. 20201; o por teléfono: 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TTY/TDD).

Los formularios para presentar quejas se encuentran en <https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>

